Translated from English to Turkish - www.onlinedoctranslator.com

Theories of the Chakras

Bridge to Higher Consciousness

HIROSHI MOTOYAMA

Ruhsal

ÇAKRA TEORİLERİ

Her iki görüş kitap ve bakış açılarından küçük bir bakıştır. Kendi ürününe ait, maddi mülkün galerisi ve açık arazi çizimleri, pranik galeriler ve galeriler hakkında ayrıntılı bilgiler. Kitaptaki oyuncakları paketler ve nesnel boyutlarını içerir. Çakra insan enerjiyle diğer insanlar tarafından küçük Batı'da dikkatine durugörüyle büyütüldü. Öncü çalışmalar, saygın kahinler ile birlikte, inceden bu konuda planlamasında tartışılmaktadır.

"Bu kitap, sistemleri birikmiş kitap ince enerji gözden geçirmek ve ilişkilendirmek için anıtsal bir hikayeyi anlatıyor... Dr. cömertçe yaşam boyu bir kişi olan bir kişi tarafından yazılabilir. "Görüntü sağlamakta. Bunun için gerçekten mutlu olmak."

- GEORGE W. UYSAL

doktor HİROŞİ MOTOYAMAPsikoloji ve felsefe doktoralarına sahiptir. Din ve Psikoloji Enstitüsü'nü kurdu ve sahibi olmak için yirmiden fazla kitap yazarıdır*Karma ve Reenkarnasyon*ve*Süper Bilinçliliğe Doğru: Meditasyon Teorisi ve Pratiği.*

Yeni Çağ Kitabı

yeni çağ kitabı
WWW.newagebooksindia.com

TEORİLER

Çakralar

Yüksek Bilince Köprü

HIROSHİ MOTOYAMA

Yeni Çağ Kitabı

ISBN: 978-81-7822-023-9

Basım tarihi: 2003, 2008

İlk İpucu Baskısı: 2001

Teosofi Yayınevi, ABD ile
yapılan düzenleme ile yayınlandı

© 1981 Hiroshi Motoyama tarafından

Tüm hakları saklıdır. Bu yayının hiçbir bölümü fotokopi, kayıt veya herhangi bir bilgi dahil olmak üzere herhangi bir şekilde veya herhangi bir şekilde elektronik veya mekanik olarak kullanılamaz veya aktarılamaz ve uygulanamaz yayıncılardan alınmaksızın geri alma sistemi.

yayınlandı
YENİ ÇAĞ KİTAPLARI
A-44 Naraina Faz-ı
Yeni Delhi-110 028 (HİNDİSTAN)
E-posta:nab@vsnl.in
internet sitesi,www.newagebooksindia.com

Hindistan'da basılmıştır
shri Jainendra Basınında
A-45 Naraina Faz-I, Yeni Delhi-110 028

İçerikler

Önsöz		Swami Satyananda Saraswati	7
Kabilleriniz			17
giriş			19
bölüm	Ben	Tantra Yoga Yoga Asanaları	30
	II	Uygulaması	39
	III	Pranayama ve Bandhalar	77
	IV	Mudralar ve Çakraların Uyanışı	
		Upanişadlarda Tarif Edildiği	95
	V	gibi Çakralar ve Nadiler A.	
		Shat-Chakra-Nirupana'da Tarif	130
	VI	Edildiği gibi Çakralar ve	
		Nadiler	
			163
		B. Açıklandığı gibi Çakralar ve	
		Nadiler	
		Gorakşaşatakam	185
	VII	Rev. CW Leadbeater tarafından	
		Görülen Çakralar	190
	VIII	Swami tarafından Tarif Edildiği	
		gibi Çakralar ve Nadiler	
		satyananda	209
	IX	Çakraların Deneyim ve	
		Deneyleri	
		motoyama	238
		özet	281
İndeks			285

Önsöz

Hishi Motoyama'nın bilimro bilimlerine bilim adamlarına bilim adam ve maneviyatçılarına tanıtmaktan büyük zevk alıyorlar. Yoga ve psi ve bilimlerle ilgili güncela hakkında bilgiden olanlar için Dr. Motoyama'nın tanıtımaşik olmayacak. Bir bilim bilimi olarak üstünlüğü ve itibarı iyi bilinmektedir, çünkü şu anda bu ders arasında en önde gelmektedir. Son yıllardaki eğitimleri veya geliştirmeleri için bir temel oluşturacak. Bu büyük potansiyelleri uyandıracak yoga ve kullanımda olan bu dünyada bilim adamlarının kullanımı.

Bu mevcut kitap -*teoriler*çakralardan: Yüksek Bilince Köprü - etek ucu hem de dayanıklılık bir belgedir. İlk etapta, kime kundalini yoga uygulamaları ile uyandı bir usta ex periences arızalı bir başvuru durumu. Teknoloji, In'de yapılan ilklerin çocuklarındadır.-

dini için için için, Tokyo, kullanılmış, maddinin hakkında bilgiler ve ayrıntılı bilgi hakkında bilgiler var.

Dr.Motoyama'nın deneylerini, kullanım ve nesnelerin boyutlarını tamamlayacak şekilde tamamlanmalıdır. Eğer kullanıma yönelik önceleri kullanılacaksa, tasarlanabilir ve bilimden tasarlanabileceklerinden tanıtımlarından çıkılabilir.

Motoyama'nın deneyleri aynı türdendir. Kundalini'nin uyanışı, bir yıllık yaşamda yaşayabileceği en yeni deneyimdir ve bu da bir başka bir tüketilecek sokar. Eğitim seviyesi, kendini yetiştirmek içinde kendini yüksek bir enerji olarak gösterir.

Her çakranın uyanışıyla ilgili olmasıyla ilgili olarak kontrol edilebilir. Bu gerçek doktorlar, bilim adamları ve şifacılar için netleşmelidir. Dr. Motoyama, kundalini'nin uyanma içinde yaşadığı ve içindeki bu geçişin analitik bir inceleme güneş olmuştur. Çocuklar için yetiştirilmiş bir kundali'nin psiko-fizyyolojik olarak tanıtılması.

Kundalini'nin uyanışı, bir terim olarak kabul edilmesi doğru olarak yönlendirilen bir deneyimdir.

amacı ve rolü. Motoyama, kundalini'nin bilgi ve açıklığa kavuşturdu, başkaları anlayabilirdi. katılımı, katılımı, dinini'nin statüsünde olacak, dinini gözden geçirebilecek bir gösterilip gerçekleşecektir. Bilim adamları ve bir bütün olarak insanlık, böylesine zorlu bir görevi üstlendiği için yapılacaklar.

Bu mevcut, görelilik kavramının Newton'un evrenin modelinden alınmasından bu yana en başından olacağınızdan emin olabilirsiniz. Aydınlanmış bir bilim mistiği olan Dr. Albert Einstein'ın dehası kaza sonucu kazaya girdi. Dr. Einstein, ışığın içinde olduğu için "ünlüdüşünce deneylerini" yapmak için ve kendi nesnelerini yansıtıttı olarak veyatodoks model olarak ve revize edildi. O zaman, bilim adamı E = mc denkleminin ortaya çıkması için zorlandılar.[2]çıldırtıcı ve canlandıran yaratılmış Kanada'dan enerjinin ferahlığı hakkında fantastik bir vizyon uyandı. Bugünün kazasında yaşanan fisyon ve çağdaki resimde, okuldaki çocukluktaki fen derslerinde yandaki iki yaştaki çocukların tarafından kavranmaktadır. Kendinde iyiliğin veya fikrinin kanıtı olarak gösterilebilir mi?

İnsan vektör manzaralın kapılarında duruyor. Önümüzdeki birkaç yıl içinde insan bilim adamı kundalini ve çakra açısından doğru yapacaktır. Dr. Motoyama, Einstein'ın çaptaki görsel bir bilim adamıdır. Einstein'ın kaderinin yaratacağından dolayı, yaşamdan umudun geleceği için pranik yaşam gibi, Dr. Manevi enerjinin boyutuna artık sadece bir

Dr. Motoyama'nın geniş kapsamlı yardımı sayesinde kundalini'nin kundalini'lerinden zaten tahmin edilebiliren bilim adam uzaklaşın.

Giren*ruh*boyutlar

Kundalini insanda uyanıyor ve bilim adamlarının insan sinir sisteminin yapısındaki ve işlevindeki bu dönüşümü tanıması ve kaydetmesi zorunludur. Daha yüksek insan fakültelerinin ve kapasitelerinin uyanışı artık bilimsel veya todoksi tarafından reddedilemez veya göz ardı edilemez. İnsan, evrim piramidinin üst kademesinde durmaktadır. Zirvedekiler, ortalama bir insanın çok az veya hiç kavrayamadığı bir dizi "olağanüstü" zihinsel ve psişik kapasiteye sahiptir.Kendilerini fiziksel, zihinsel ve ruhsal hastalıklardan muzdarip olan insanlığın evrimini hızlandırmaya adıyorlar. Tıpkı bir zamanlar ilkel yaşam formlarının okyanustan yeryüzüne çıkması gibi, ruhsal boyuta sıçramak da kozmik şemada insanlığın kaderidir. Atalarımız - hayvanlar - benzer şekilde ayağa kalkmaya ve dik bir duruş sergilemeye mahkumdur. Bu muazzam evrimsel adım olmasaydı, insan asla bir çiftçi ya da çoban olamazdı, asla ateşe ya da dile hakim olamazdı ve asla renk görüşü edinemezdi.

Bugün de benzer bir durum var ve insan evrimini bu açıdan yeniden ele almalıyız. Darwin'in evrim teorisi sağlam, ancak mantıklı sonuçları bugün neden kabul edilmiyor? Henüz yarının 'süper adamları' olmadık, ancak süreci nasıl hızlandıracağımızı bilmiyorsak, çok daha fazla yaşam ve belki de birkaç milyon yıl daha alabilir. Geçmişte, insanın vizyonu kısıtlayıcı dini, kültürel ve sosyal kavramlar tarafından bulandırıldı. Bugün bile, bu koşullanma ne olduğumuz ve evrimsel kaderimizi hızlandırmada oynadığımız rol hakkındaki fikirlerimizi etkilemeye devam ediyor.

Akademik konumlarından bağımsız olarak, bilim adamları, psikologlar ve fizyologlar, nihai amaçları veya kaderleri hakkında daha fazla fikre sahip değiller ve bunu nasıl gerçekleştireceklerini bilmiyorlar. Bir bütün olarak, insanlık henüz evrimsel potansiyellerinden ve olasılıklarından neredeyse habersizdir.

Her birimizin içinde bir hayvan, bir insan ve bir ilahi varlık vardır; bunlar varlığımızın üç boyutudur. Mevcut durumumuz nihai durum değildir; bir ara aşamada veya platformda duruyoruz. Yüzyıllardır insan sınırlı bir zihin çerçevesi içinde yaşıyor ve bu sınırlama nedeniyle evrim neredeyse durma noktasına geldi. Batı kültürleri, vizyon sahibi ve deha adamlarının sapkın dini veya politik nedenlerle idam edildiği veya zulme uğradığı ve bu güvensizlik, korku ve şiddet ortamında manevi bilginin bastırıldığı uzun bir karanlık döneminden ancak şimdi çıkıyor. Şimdi perde kalkıyor ve insan bir kez daha bilincini genişletmenin olanaklarını keşfediyor. İklim değişiyor ve insanlık yeni fikirlere daha açık hale geldi.

Şu anda hangi yoldan gideceğimizi tam olarak bilemesek de, bir bütün olarak artık zihnin ötesinde var olan bir şeyin kesinlikle farkındayız. Bu algıyı nasıl gerçekleştireceğimizi veya geliştireceğimizi bilemesek de, bu zihnin nihai bilgi aracı olamayacağı sonucuna vardık. Bir şey açık - insan bir geçiş yapmak zorunda. Evrimsel süreçte ne ilk ne de son ifade bizleriz. Belki de yol ayrımında duruyoruz. Belki de bu insan yaşam döngüsü, evrimsel döngüden sıçramak için bir sıçrama tahtası işlevi görebilir. Bugün büyük alimler var, ancak ifadeleri sınırlı zihinleriyle sınırlıdır. Parlak filozoflar vardır, ancak felsefeleri zihinlerinin sınırlamalarına tabidir.

İnsan zihninin üzerinden atlayabilirse, varoluşun tamamen yeni bir boyutunu ve onun hakkında düşünmesini deneyimleyecektir.

yaratılış, hayatın amacı vb. Bugün doğru gibi görünen tanımlara gelecekte meydan okunabilir ve daha yeni keşiflerin ışığı altında düşebilir. Bugün gerçeği bildiğimizin güvencesi nedir? Mevcut insan ve yaratılış kavramlarımızın doğru olduğunu nasıl bilebiliriz? Vizyonumuz eksiksiz ve doğruysa, gerekli gözlere - sezginin, yüksek bilincin gözlerine - sahip olmalıyız. İnsanda henüz ifade edemediği yetenekler vardır; yine de, bu potansiyeller her insanda uykudadır. Nasıl uyandırılabilirler?Cahil bir adam için zihin nihaidir; ama bilge bir adam için zihin arada bir aşamadır ve zihni tamamen aşmak ve aynı zamanda yaratıcı enerjisinin en iyi ifadesini ortaya çıkarmak mümkündür. İnsan, bu aklın arkasında başka bir akıl keşfettiği sürece, akılsız da var olabilir.

Yalnızca bu yüzyılda değil, geçmiş çağlarda da insan, bilincinin sınırlarını genişletme olanaklarını araştırıyor. Herkes kişisel zihnin sınırlarının farkında değil ve bugün bile hiç farkında olmayan milyonlarca insan var. Bununla birlikte, her zaman sınırlarının ötesine geçmeye çalışanlar olmuştur. Bu süreç, bu deneyim her zaman insanla olmuştur ve Hindistan'da tantra olarak bilinir.

Tantrayı anlamak için zihin kavramının tanımlanması gerekir. Günlük yaşamda akıl, insanın düşünme ve hissetme aracı anlamına gelmektedir. Psikoloji de benzer şekilde zihni tanımlamıştır. Ancak tantra ve yogada zihin oldukça farklı bir anlama gelir. Burada akıl şu şekilde ifade edilir:*chitta* kelimenin tam anlamıyla farkındalık anlamına gelir ve bu terim, varoluşun tüm farklı seviyelerindeki farkındalığı kapsar. Objektif farkındalık bu seviyelerden biridir; öznel farkındalık başka bir şeydir; farkındalığın olmaması başka bir şey.

Akıl, yaygın olarak inanıldığı gibi düşünce, duygu veya hafıza değildir. Bireysel zihin, evrensel zihnin bir parçasıdır, bizim bütünsel zihin olarak bildiğimiz şeyin bir parçasıdır. Bu toplam zihin nedir? Bir tür proto-maddeden oluşur ve iki zıttı vardır.

kutuplar zaman ve uzay olarak bilinir. Zaman ve uzay aslında sadece zihnin kategorileridir. Sadece ortodoks ya da geleneksel düşünme biçiminde, zaman ve uzayın evrensel akıldan farklı olarak ayrı bir varoluşa sahip olduğu kabul edilir. Maddenin her formunun bir çekirdeği vardır ve aynı zamanda akıl da vardır.

Maddi düzlemde bilim adamları, bir fisyon süreci ile maddenin çekirdeğinden enerjiyi serbest bırakmayı başardılar. Aynı şekilde, yogiler ve ruhsal ustalar, enerjiyi zihnin çekirdeğinden ve maddi bedenden özgürleştirmenin yollarını araştırıyorlar. Zaman ve mekan ayrı kaldığı sürece evrensel zihinden hiçbir şey çıkamaz, ancak zaman ve mekan birbirine yaklaştığında evrensel zihin yaratıcı bir güç haline gelir. Bireysel zihin evrensel zihnin bir parçası olmasına rağmen, yine de kendi çekirdeğini korur. Bu patlatıldığında birey aydınlanmaya ulaşır. Tantra ve yoga, bu çekirdeği patlatmak ve doğrudan evrensel zihni deneyimlemek için Hindistan'da çağlar boyunca uygulandı.

Tantra'nın yeniden ortaya çıkışı

Bilincin konusu, araştırması ve keşfi tantra olarak bilinir. Bilinçli deneyimi genişletmenin her yönteminin araştırıldığı geniş bir bilimdir. Kendi varlığının gizemlerini araştırmaya başladığından beri, insan her zaman yanında olmuştur. Tantra bir Hint felsefesi değildir. Tantranın her kıtadaki kadın ve erkeklerin ruhsal uygulaması olduğu bir zaman vardı. Atlantis uygarlığından önce tan tra'nın daha büyük bir vizyon ve gerçeklik deneyimi kazanmak için uygulandığına dair kanıtlar mevcuttur. Tantra, insanlığın eski manevi mirasıdır. Kali yuga'nın karanlık çağlarında uygarlık, tarihin kazaları yoluyla tantrik gelenekle temasını kaybetti. Şimdi Batı medeniyetleri birkaç yüzyıllık karanlıktan doğuyor.

güvensizlik, korku ve nefret galip geldi ve bu sırada tantra bastırıldı. Şimdi dini ve politik iklim değişiyor ve tantra dünya çapında yeniden ortaya çıkıyor.

Tantra, bir felsefe değil, insanın bedeninin ve zihninin yapısını ve kalitesini iyileştirebileceği ve bu sayede hasta kişiliğini dönüştürebileceği bilimsel bir sistem olduğu için zamanın ve tarihin testlerinden kurtulmuştur. Tantra sistemi çok tartışmalı olmasına ve yaygın olarak yanlış tanıtılmasına rağmen, bu büyük ve yüce bilim gerçek ve doğru bir şekilde sunulmamıştır. Tantranın kişisel bilincin tüm yapısında nasıl bir başkalaşıma yol açtığını açıklamak gerekir.

Bilincin genişlemesi nedir? Genişleme, bireysel zihnin sınırlarının yıkılması anlamına gelir. Duyular uyaranları sağlar ve zihin bu uyaranlara göre işlev görür. Bu, sıradan insan bilincinin sınırlamasıdır, çünkü duyu algıları duyusal sinir sisteminin kalitesine bağlıdır. Biliş, zihnin bir niteliği midir yoksa beyne gönderilen uyaranlara mı bağlıdır? Tantra'ya göre bilinç homojen bir varlık olarak kabul edilir.Duyuların birlikteliği olmadan bile bilgi, idrak ve algıya sahip olmak mümkündür. Normalde, bu duyuüstü algıya sahip değiliz çünkü bilincimize homojen doğasını deneyimleme fırsatı verilmemiştir. Zihin, bilinç homojendir, ancak bilincin tamamı çalışmıyor. Bilincin sessiz alanlarını nasıl harekete geçireceğimizi bilirsek, evrensel zihnin homojen durumu deneyimlenebilir ve tam bir farkındalığa ulaşabiliriz.

Bu fiziksel bedende, beyin, beden ve zihnin çalıştığı dünyevi bir enerji kaynağı vardır. Buna ek olarak, kundalini olarak bilinen aşkın bir enerji kaynağı vardır. Tantra'da kundalini yoga bu enerjiyi serbest bırakmak ve tüm bilinci aydınlatmak için yapılır. tamamını harekete geçiren bir sistemdir.

psikofizyolojik yapı. Dr. Motoyama'nın deneyleri, beyindeki daha yüksek merkezler için anahtar görevi gören çakraların varlığını açıkça tanımlıyor.

Telefon etmek *ile* Bilim insanları

Bugün dünyadaki her toplumda, dilde ve ülkede kundalini tartışılmaktadır. Özellikle genç bilim adamları kendilerini kundalini'nin kendi içlerindeki ve başkalarındaki etkilerini tanımaya ve anlamaya adamalıdır. Bilim adamları ve tıp adamları, Einstein, Itzhak Bentov ve Dr. Motoyama'nın yaptığı gibi, ruhsal farkındalığın öznel içsel boyutu ile bilimin ampirik boyutu arasında bir köprü oluşturmalıdır. Şimdi cesurca adım atma ve kundalini deneyimini bilimsel olarak araştırma zamanı.Uyanışı ruhsal bir realite olduğu kadar psiko-fizyolojik bir olaydır. Muazzam potansiyelinin araştırılması, bilimin en yeni sınırıdır. Spesifik seslerin ve biçimlerin (mantralar ve yantralar) fizyolojik ve fiziksel vücut sistemlerini harekete geçirebildiği bilimsel olarak ortaya çıktığında, hastalıkların tedavisinde geniş kapsamlı faydaları hayal edin.

Tantra ve yoga uygulamalarının etkilerini değerlendirmeye ve belirlemeye yönelik bilimsel deneyler, insanın evrimini büyük ölçüde hızlandıracaktır. Yoganın insanın hasta vücudunu iyileştirmek, kişiliğini iyileştirmek ve bilinçli farkındalık düzeyini dönüştürmek için geniş kapsamlı etkilerine mutlak bir inancım ve inancım var. Dr. Motoyama, boşluğu doldurdu ve kundalini'nin bilimsel gerçekliğini ve bunun sonucunda insanlık için nimetini gösterdi.

Yoga, güçlü bir dünya gücü olarak ortaya çıkacak ve dünya olaylarının gidişatını değiştirecektir.

Hari Om Tat Sat.

Swami Satyananda Saraswati,
Kurucu, Bihar Yoga Okulu,
Monghyr (Bihar), Hindistan
30 Haziran 1981

Teşekkür

Theosophical Publishing House tarafından basılan bu kitabın şimdi İngilizce olarak basıldığı için gerçekten minnettarım.

Amerika Birleşik Devletleri'nde maddi uygarlık son derece gelişmiş bir duruma, belki de dünyanın en ileri düzeyine ulaşmıştır; şimdi Amerikalıların ruhsal ilerlemenin önemini anlamanın, gerçek ruhsal büyümeyi geliştirmenin zamanı geldi. Bu kitabın Amerika'da ve İngilizce konuşulan tüm dünyada bu hedefi daha da ileriye taşımasına en büyük dileğimdir.

Bu kitap, benden öncekilerin - Arthur Avalon, CW Leadbeater ve çakraları okuyuculara ilk kez sunan diğerlerinin çalışmaları olmadan yazılamazdı. Avalon's'dan alıntı yapma nezaketinde bulundukları için özellikle Ganesh ve Company of Madras, India'ya minnettarım.*bu* Serpent Power ve Bihar School of Yoga yayınları Yoga pratiği bölümlerinin temelini oluşturan Swami Satyananda Saraswati'ye ve ayrıca Bölüm VIII'e.

El yazması birçok kişinin işbirliğiyle tamamlandı. Özellikle eski personel araştırmacısı Dr. Toshiaki Harada'ya ve Enstitü'nün Çeviri Bölümü Başkanı Bayan Kiyomi Kuratani'ye orijinal çeviriyi hazırladıkları ve ikincisine de özenli editoryal yardımları için teşekkür etmek istiyorum; Bay Arthur H. Thornhill III Har-

Doktora tezinin taslağını yeniden yazmak için çalışmasını erteleyen vard Üniversitesi; ve yeniden yazımda yardımcı olan ve birçok değerli öneride bulunan Bayan Rande Brown Ouchi. Çalışmalarımı Bilim ve Evrim'deki Batılı okuyuculara sunma çabası için de minnettarlığımı ifade etmek isterim.*nın-nin* Sonbahar Press, 1978 tarafından yayınlanan Consciousness. Son olarak, Theosophical Publishing House'dan Bayan Rosemarie Stewart'a editörlük hizmetleri ve faydalı tavsiyeleri için özel teşekkürler.

Hiroşi Motoyama
Dini Psikoloji Enstitüsü, Tokyo

Temmuz, 1981

giriiş

Bu giriş, aşağıdakilerin içeriğini netleştirmeye yardımcı olacağı umuduyla, öncelikle bu kitabın konusuna ilk kez yaklaşanlar için hazırlanmıştır.

Hindistan'da, yoganın ezoterik bir dalı olan Tantra Yoga'nın teknikleri ve uygulamaları binlerce yıldır nesilden nesile aktarılıyor. Bunların arasında Kundalini ve çakraları uyandırmak için bir grup yöntem vardır. Bu uyanış sayesinde, uygulayıcının insan sınırlarını aşabileceği veya sıradanlaştırabileceği ve dünyanın ve ölümün olmadığı bir varlığın tamamen farkında olan özgür ve ölümsüz bir varlığa dönüşebileceği söylenir.Hint tarihi boyunca, Tantrik Yoga veya eşdeğerleri (örneğin Shakyamuni Buddha) yöntemleriyle ruhsal aydınlanmanın bu en yüksek aşamasına ulaşan bir dizi büyük aziz ortaya çıktı. Bu kitabın tarif etmeye ve açıklamaya çalıştığı şey tam da bu yöntemlerdir. Bu giriş, "egzoterik" ve "ezoterik", "çakra" ve "nadi" ve "beden" ve "zihin" ile ne kastedildiğinin genel bir tanımını verecektir.

Ezoterik ve Ezoterik: Yin ve Yang

Her şeyin iki yönü vardır; ışığa maruz kalan bir yüzey yönü ve bu şekilde maruz kalmayan bir iç, gizli görünüm. Örneğin bir bitkinin yer üstünde güneş tarafından ısıtılan ve aydınlatılan bir gövdesi, dalları ve yaprakları vardır, oysa kökleri yeraltındadır ve herhangi bir güneş ışığı huzmesinin dokunmadığı bir yerdedir. Kışın, yerin üstündeki kısım ölmüş gibi görünebilir: ama bahar sıcaklığını getirdikçe, dallar canlanır, taze yeşil yapraklar belirir ve tomurcuklar açılır. Bitkinin saklı parçası olan kökler olmasaydı bunların hiçbiri gerçekleşemezdi.Karda, yağmurda, rüzgarda ve güneşte yaşayan kısmı ayakta tutacak enerjiyi sağlayan, açığa çıkmamış köklerdir ve bu kısmın kış durumundan hayata dönmesi kökler sayesindedir. Şeylerin gizli, karanlık, açığa çıkarılmamış yönü Çin felsefesinde "yin" olarak bilinirken, "yang" patente, parlaklığa, açığa çıkana verilen addır.

Benzer şekilde, tüm dinlerin hem yang hem de yin yönü vardır. Açık, halka açık ve genel olarak bilinen yang yönüne ekzoterik yön denir. Yang/egzoterik öğretiler, bu dünyayla, somut formlar dünyası ile ilişkileri açısından Tanrı, Buda veya Mutlak'tan bahseder. Tanrı, Buda ve diğer tanrılar, ortalama bir insanın anlayabileceği şekillerde sunulur. Budizm'de Shakyamuni ve Kannon (Avalokiteshvara), Hıristiyanlıkta Baba Tanrı ve Şintoizm'de Amaterasu Omikami böyle örneklerdir.Bu tanrıların hepsinin insanın kurtuluşu ve dünyada barışın korunması için iş başında olduğu söylenir. Bu nedenle, dinin egzoterik kısmı, insanın fiziksel dünyanın yakınında çalışan tanrılara olan inancını ve bağlılığını temsil eder. İnsan dünyasını merkeze alan dindir.

Buna karşılık, dinin yin yönü, yani içsel, gizli kısmı, ezoterik dediğimiz şeydir. Dinin bu aşaması

sıradan insanlardan ziyade tanrıların dünyasına odaklanır. Ezoterik öğretilerin nihai amacı, insanları artık yalnızca insan olmadıkları, kendilerinin de aşkın varlıklar haline geldikleri bir duruma yükseltmektir. Dinin ezoterik dallarında, insanın daha büyük varlıklara dönüşmesi için özel olarak tasarlanmış yöntemler, nitelikli öğretmenlerin sıkı gözetimi altında öğretilir ve uygulanır.

O halde Hıristiyanlıkta Protestanlığı egzoterik öğreti, Katolikliğin ayinlerini ise ezoterik olarak görmek mümkündür. Japon Budizminde Jodo ve Shin mezhepleri egzoterik ve Shingon Budizmi ezoterik olarak kabul edilebilir. Yoga geleneğinde, her ikisi de fiziksel bedenin kontrolünü vurgulayan hatha yoga ve kriya yoga ekzoteriktir ve tüm farklı yoga türlerinin gizli özü olan tantra yoga ezoteriktir.

*Üç Beden*ve*Üç*zihinler*nın-nin* Tantra Yogası

Tantra yoganın varlığının ardındaki efsane, Lord Shiva tarafından yaratılmış ve insanlığa öğretilmiş olmasıdır. Yok Edici olarak bilinen Lord Shiva, Hint dini öğretisinin üç büyük Tanrısından biri olarak Yaratıcı Lord Brahma ve Koruyucu Lord Vishnu ile aynı sırada yer alır. Shiva tarafından verilen tantra yoga, bir insanın kendisini aşabileceği ve Tanrı'nın, Mutlak'ın Kendisi ile birlik ve eşit olma durumuna erişebileceği araçları sağlar.

Tantra yoga öğretilerine göre, insanın üç bedeni ve varlığın üç ana boyutunun her birinde bir tane olmak üzere üç ilişkili zihni vardır. Manevi gelişim sırasında, bir insan, yüksek alemlere ilişkin farkındalığını kademeli olarak artırarak, bu boyutlardan geçerek tekamül merdivenini adım adım tırmanmalıdır. Bu şekilde insan kendini üç cismin sınırlamalarından ve bunların karşılık gelenlerinden kurtarabilir.

zihinler, sonunda Tanrı'nın krallığına giriyor.

Spesifik olarak, üç beden ve üç zihin şunlardır:

a) fiziksel beden ve zihni, yani fiziksel bedenle birlikte çalışan bilinç;

b) astral (ince) beden ve zihni, yani öncelikle duygu ve hisler olarak deneyimlediğimiz bilinç; ve

c) nedensel beden ve zihni, yani esas olarak akıl ve bilgelik olarak ifade edilen bilinç.

Bu üçünden, fiziksel beden ve zihni somut dünyada var olur ve çalışır. O halde, bu küme, diğer ikisiyle bağlantılı olarak, ne fiziksel duyularla ne de fiziksel duyumlara dayanan düşünceyle bilinemeyenlerle ilişkili olarak yang olarak adlandırılabilir. Ancak bu yang kısmı, aslında gizli yin veçheleri -astral ve nedensel- tarafından sürdürülür ve canlı tutulur.

Çakralar ve Nadiler

Üç beden/zihin seti, her biri o boyut için gerekli ve uygun olan prana tipi (hayati enerji) tarafından sürdürülen farklı boyutlarda mevcuttur ve çalışır. Bu onların ayrı varlıklar oldukları anlamına gelmez, daha çok organik bir bütünün parçaları oldukları anlamına gelir. Her beden-zihin kendi içinde prana akışını kontrol etmek için enerji merkezlerine ve bir enerji kanalları sistemine sahiptir. Bu kanallara nadis, onları kontrol eden merkezlere ise "çakra" adı verilir. Fiziksel bedende kanallar, kardiyovasküler, lenfatik ve akupunktur meridyen sistemleri* tarafından temsil edilir ve merkezler,

* Akupunktur Meridyen Sistemi: Çin'de geliştirilen akupunktur teorisinde, *Ki* veya hayati *Kuvvet* düşünülmektedir *ile* aracılığıyla insan vücudunda dolaşan *sistematik enerji kanalları ağı.* Bu kanallar genellikle "meridyenler" olarak yeniden adlandırılır.

beyin, sinir pleksusları ve akupunktur noktaları. Her üç cismin de karşılık gelen merkezleri ve kanalları birbiriyle yakından ilişkilidir.

Her boyutta bir kontrol merkezi olmanın yanı sıra, bir çakra fiziksel ve astral arasında ve astral ve nedensel boyutlar arasında bir alışveriş merkezi olarak çalışır. Çakralar aracılığıyla, astral bedendeki süptil prana, örneğin fiziksel boyut için enerjiye dönüştürülebilir, böylece fiziksel bedene temel yaşam enerjisi sağlanır. Bu özel dönüşümün en çarpıcı örneklerinden bazıları, inanılmaz uzun süreler boyunca yeraltına gömülen ve yine de hayatta kalan yogilerde görülür.Bunun Vishuddhi (boğaz) çakrasının faaliyeti ile mümkün olduğu düşünülür ve bu çakra aktive edildiğinde kişinin "ambrosia" şeklinde astral enerjiyi sürdürmesini sağlar. Bu enerji, astral bedenin Bindu visarga'sından (bkz. Bölüm VIII) fiziksel bedene gelir ve khechari-mudra olarak bilinen solunumu durdurma tekniği ile indüklenebilir. Astral enerji daha sonra yaşamın devamı için gerekli olan oksijen, protein, yağ vb. olarak maddeleşir ve kişinin gömülü olsa bile hayatta kalmasını sağlar.

Ayrıca fiziksel enerjinin çakraların çalışmasıyla astral enerjiye dönüştürülebileceği ve fiziksel enerjinin fiziksel boyutta psikolojik enerjiye (ojas) dönüştürülebileceği düşünülmektedir.

Böylece, çakra, varlığın iki komşu boyutu arasında enerji aktarımı ve dönüşümü için bir aracı ve aynı zamanda bir beden ile ona karşılık gelen zihin arasındaki enerji dönüşümünü kolaylaştıran bir merkez olarak görülür.

Çakralar harekete geçirilip uyandıkça, insan sadece varoluşun daha yüksek alemlerinin farkına varmaz, aynı zamanda o alemlere girme ve daha sonra alt boyutları destekleme ve yaşam verme gücü kazanır.

Çakraların Yeri ve İşlevleri

Yedi çakra vardır. Uyanışın erken evrelerinde, çakralar genellikle çeşitli renklerde ışık çarkları veya yerel auralar olarak algılanır. Çakraların yerleri, renkleri ve fiziksel işlevleri şu şekilde özetlenebilir.

Muladhara çakrası: Kuyruk sokumu bölgesinde. Kırmızı ışık diski olarak algılanır. Genito-üriner sistemi kontrol eder.
Svadhishthana çakrası:Göbeğin 3-5 santimetre altında, genellikle kırmızı ışıktan bir disk olarak algılanır. Ayrıca genitoüriner sistemi de kontrol eder.
Manipura çakrası:Göbek çevresinde. Mavi veya yeşil ışık diski olarak algılanır.

Bir yana, akupunkturda göbekte yer alan ve shinketsu noktası (shencheh, CV8) olarak adlandırılan önemli bir nokta olduğunu belirtmek ilginçtir.* Bunun ilahi enerjinin vücuda girip çıktığı nokta olduğu düşünülmektedir. Yoga öğretimi de buna benzer. Tüm fiziksel beden için prana'nın, manipura çakrayı çevreleyen göbek çevresindeki küresel bir bölge olan kandasthana aracılığıyla daha yüksek boyutlardan girdiğini iddia eder. Prana daha sonra fizyolojik enerjiye dönüştürülür ve yaşamın sürdürülmesi için fiziksel nadit yoluyla vücuda dağıtılır.

* Bu kitapta*Japonca adı, Çince adı ve her akupunktur için standartlaştırılmış numara*nokta verilir.*Örneğin, chukan*fchung- *wan, CV12), "chukan" olarak telaffuz edilen, gebe kalma gemisi meridyenindeki onikinci noktayı ifade eder.*Japonca'da ve Çince'de "chung-wan". bu*noktaların tam konumu, herhangi bir standart akupunktur referans çalışmasında bulunabilir.* kısaltmalar*için*meridyenler*aşağıdaki gibi: LU,*akciğer meridyeni;*LI, büyük* bağırsak meridyeni; ST, mide meridyeni;*SP, dalak meridyeni; HT, kalp meridyeni, UB, mesane meridyeni; KI, böbrek meridyeni; HC, kalp daraltıcı meridyen;*TH,*üçlü ısıtıcı meridyeni;*GB,*safra* mesane meridyeni; LV, Jiver meridyeni; GV, vali gemi meridyeni; ve CV, anlayış*gemi meridyeni.*

Anahata çakra: Medyan çizgi ile iki meme ucunu birleştiren çizginin kesiştiği yere yakın. Kalp çakrası da denir. Yoğun kırmızı veya altın ışık diski olarak algılanır. Kalbi kontrol eder.

Karşılık gelen akupunktur noktası, gebe kalma kabı meridyenindeki danchu noktasıdır (shanchung, CV 17).

Vishuddhi çakra: Boğazda. Menekşe ışık diski olarak algılanır. Solunum organlarını kontrol eder.

Ajna çakra: Kaşların arasında. Halk arasında üçüncü göz olarak bilinir. Büyük yoğunlukta beyaz ışık diski olarak algılanır. Bu çakra, hipofiz bezinin salgılama işlevlerinin yanı sıra entelektüel faaliyetleri de kontrol eder. Bu çakra uyandığında kişinin kendi ilahi benliğiyle, yani Gerçek Ben'le tanıştığı söylenir.

Sahasrara çakrası: Başın üst kısmında bulunur. Bu çakra, vücudun ve zihnin her yönünü genel olarak kontrol eder. Bu çakradaki "Brahman Kapısı" açıldığında, kişi fiziksel bedeni terk edebilir ve astral veya nedensel alemlere girebilir. Bu çakra, altın veya pembe ışıktan oluşan büyük bir disk olarak algılanır.

Bu yedi çakrada emilen prana, nadiler ağı tarafından üç beden ve zihin boyunca uygun biçimde ve boyutta dağıtılır. Şimdi bu kanalların bir tartışmasına dönelim.

*Nadiler*içinde*en*Fiziksel*Gövde*

Kaç nadl olduğu henüz net olarak belirlenememiştir. Bazı öğretiler toplam 72.000'den bahsederken, diğerleri 340.000'e kadar olduğunu söylüyor. Yine de hepsi mevcut

öğretiler on veya on dört nadinin diğerlerinden daha önemli olduğunu belirtir. Bunlardan üç büyük nadiye - Sushumna,*ida,* ve Pingala. Yoganın fizyolojik veya anatomik araştırmalarıyla uğraşan modern araştırmacılar arasında, nadilerin fiziksel bedende sinir sistemi tarafından temsil edildiğini iddia eden pek çok kişi vardır. Sushumna'nın omuriliğe ve ida ve pingala'nın omuriliğin her iki tarafında bulunan sempatik sinir gövdelerine karşılık geldiğini teorileştirirler. Bu yorum ilk başta akla yatkın geliyor, ancak Upanishad'larda ve diğer yoga klasiklerinde nadilerin eski açıklamaları üzerine bir çalışma, teoriyi kabul etmeyi zorlaştırıyor.

Upanişadlara ve diğer kaynaklara göre, sushumna omuriliğin merkezi kanalında yer alır ve Brahman Kapısı'nda bir açıklığı vardır. Anatomik olarak konuşursak, omuriliğin merkezi kanalı sinir lifi içermez, sadece beyin omurilik sıvısı içerir. Omuriliğin başın üst kısmında prananın içeri ve dışarı akışı için bir açıklığa sahip olması nörolojik olarak da imkansızdır.

Akupunkturda bilinen vali damar meridyeni, sushumna içinde daha net yazışmalar gösterir. Bu meridyendeki enerji akışı, omurgayı kaldırırken kuyruk sokumunun ucunda başlar, başın tepesinde hyakue (paihui, GV20) adı verilen bir noktaya ulaşır ve daha sonra orta çizgi boyunca aşağı doğru bir noktaya kadar ilerler. göbeğin altında. Bu meridyende akan enerjinin yang tipinde olduğu ve tüm vücudu kontrol ettiği söylenir - sushumna hakkında söylenen budur. Ayrıca, akupunktur teorisinde, kozmosun Ki (Ch'i) enerjisinin, Brahman kapısına tekabül ediyor gibi görünen hyakue noktasından içeri ve dışarı aktığı söylenir. Böylece, sushumna, omurilikten ziyade vali damar meridyeni ile daha yakın bir yazışma gösterir.

İda ve pingalaya gelince, eski yazılar Muladhara çakranın her iki yanından (perineumda) başladığını ve her iki burun deliğinde de sona erdiğini belirtir. Bu, sempatik sinir sisteminin anatomik tanımından açıkça farklıdır.

bu konumlarda başlamayan veya bitmeyen gövdeler. Öte yandan, omuriliğin her iki yanında yer alan mesane meridyenlerinin ikinci çizgilerinin perine boyunca seyrettiği ve burun kökü yanında sonlandığı bilinmektedir.

Yoganın nadileri ile Çin tıbbının meridyenleri hakkındaki öğretiler arasındaki benzerlikleri özetlemek gerekirse:

- Her ikisi de hayati enerji kanallarıdır, yani prana veya Ki.
- İçlerindeki enerji akışının seyri, karşılıklı olarak yakın bir benzerlik taşır.
- Gerçekleştirdikleri işlevlerin çoğu aynıdır. (Bu konu daha sonraki bölümlerde ayrıntılı olarak ele alınacaktır.)

Fiziksel bedenin nadileri ve akupunktur meridyenleri bu nedenle temelde aynı kabul edilebilir.

O halde, eski ya da modern biri nasıl oldu da nadileri ve meridyenleri keşfetmeye geldi? İlk olarak, akupunktur, yakı ve masaj ustaları, hastaların tedavisi sırasında meridyenlerin veya daha doğrusu enerji akışının varlığını sezgisel olarak ayırt edebildiler. Vücut yüzeyinin rengi ve durumu, vücut sıcaklığındaki değişiklikler vb., hepsi muhtemelen enerji akışının varlığına dair ipuçları veriyordu.

İkincisi, hem yogiler hem de akupunkturcular meditasyon sırasında bir tür duyu dışı algı yoluyla içsel enerji akışının farkına vardılar. Literatürde bu görüşü doğrulamak için çok şey yazılmıştır, özellikle Sarı İmparator'un İç Hastalıkları Üzerine İnceleme (Huang Ti Nei Ching) ve çeşitli yoga sutralarında.

Uyanış*arasında*çakralar

Bir çakra uyandığında bedende ve zihinde meydana gelen değişikliklerin ayrıntılı bir açıklaması sonraki bölümlerde verilecektir. Burada örnek resimler olarak iki kısa örnek sunulacaktır.

Manipura çakra uyanma sürecindeyken, göbek çevresindeki bölge enerji ve güçle dolmuş hisseder ve herhangi bir sindirim bozukluğu gelişme gösterir. Göbek çevresinde veya karın içinde muazzam bir ısı toplanması hissi de olabilir. Böyle zamanlarda, karın içinde veya kaşların merkezinin önünde çok renkli bir ışık diski (örneğin kırmızı, mavi ve altın) algılanır. Genellikle bazı psikolojik değişiklikler de vardır - duygular zenginleşir, duyarlılık artar ve diğerlerine sempati duyma kapasitesi ve duyguları kontrol etme yeteneği gelişir.

Anahata çakranın uyanmasından önce, başka bir örnek olarak, göğsün önünde sık sık ağrı veya hızlanmış nabız gibi kalbin düzensiz çalışması olabilir. Meditasyon sırasında, kalbin önünde veya kaşların arasındaki noktada derin bir vermilyon veya altın ışık diski algılanır. Ayrıca, başka dünyalardan gelen sesler veya sesler duyulur. Arı sesine benzer bir vızıltı sesi ve flüt sesine benzer bir ses yaygındır. İyimserlik tutumu sabit hale gelir.Ne tür bir zorlukla karşılaşılırsa karşılaşılsın, bir huzursuzluk duygusu değil, bir rahatlık ve güven duygusu ve durumun bir şekilde düzeleceğinin bilgisi vardır. Ayrıca, başkalarına karşı sevgi duygusu yoğunlaşır. Psikokinetik (PK) yeteneği - zihnin maddeyi doğrudan kontrol etme veya hayal gücünde resmedilen belirli hedeflere ulaşma yeteneği - kendini göstermeye başlar, böylece hastaları iyileştirmeyi mümkün kılar.

Doğru yöntemlerle, yöntemlerle çakraları aktive ederek ve uyandırarak, bir kişi daha yüksek varlık alemlerine evrilebilir ve keyfini çıkarabilir. Tantra yoga, bu çakraları tehlikesiz bir şekilde uyandırmak için sistematik yöntemler sunar. Doğru tantrik yoga uygulaması ile çakralarını uyandıran, fiziksel ve psikolojik değişimler geçiren ve buna bağlı olarak bireyler üzerinde yapılan fizyolojik ve fiziksel deneylerin açıklandığı detaylı sonuçlar.

Geliştirilen belirli paranormal yetenekler, bu kitabın son bölümünde verilecektir.

Bu deneysel sonuçlar, insanın kendini yükseltebileceğini ve daha yüksek bir varlık durumuna gelişebileceğini ima eder.

Bu kitabın okuyucuların doğru bir şekilde bilgilendirilmesini, uygun uygulama yöntemlerini öğrenmesini ve kendi içlerinde yüksek boyutlu dünyaların varlığının farkındalığını uyandırmasını sağlamasını en içten dileğimdir.

Biz insanlar için insandan daha fazlası olmanın çok büyük bir arzu olduğunu iddia edenler var. Ancak doğru uygulamalar hatasız yapıldığı sürece bu isteğin ne imkansız ne de çok tehlikeli olduğunu belirtmek gerekir. Ayrıca, yol boyunca zorluklarla karşılaşılması durumunda nitelikli bir öğretmenin rehberliğinin gerekli olduğunu da eklemek gerekir. Bu gibi durumlarda, okuyucunun ulaşabileceği başka nitelikli bir kişi yoksa, çakraların uyanışına yönelik talimat ve rehberliğin düzenli olarak verildiği bu enstitü olan Dini Psikoloji Enstitüsü'nde tereddüt etmeden araştırma yapmaktan çekinmemelidir. .

ben

Pratik

nın-nin

Tantra Yogası

Yoganın Amacı

Yogik disiplinlerin amacı çok çeşitli şekillerde tanımlanmıştır: Gerçeğin keşfi, Benliğin idrak edilmesi, Brahman ve Atman'ın kimliğinin idrak edilmesi, insan ve Tanrı'nın birleşmesi olarak. Bu açıklamaların tümü, yoganın altında yatan kavramlara işaret eder. Ancak bu kitabın amaçları doğrultusunda şu tanımı kullanacağız: yoga, içsel Gerçek Benlik, içteki Tanrı ile birleşmeyi sağlamanın bir yoludur.

Sanskritçe "yoga" kelimesinin iki anlamı vardır. Bunlardan ilki olan “birlik” uyum, birlik ve istikrarı ifade eder. İkinci anlam, "boyunduruk" (bir vagon çeken öküzleri birbirine bağlamak için kullanıldığı gibi), bireysel benliğin ilahi olanla birleşmesini ifade eder. Bu birleşme, çakra, mandala veya mantra gibi kutsal bir sembol veya varlığa veya sadece içsel Gerçek Benliğe konsantre olmakla mümkündür. Bu amacın gerçekleştirilmesi, arayan ile onun tam özgürlük hedefi arasında bir engel olan bireyin, ayrık benliğin tam olarak yadsınmasını gerektirir. Ancak bireyselliğin olumsuzlanması elde edildiğinde, aday, bireysel benlik de dahil olmak üzere her şeyin bir olarak kapsandığı daha yüksek bir boyutta yaşamaya başlayabilir. Bu birliktelikten

gerçek hayat fışkırır ve onda ruhsal özgürlüğe açılan kapı bulunur. Bu şekilde anlaşıldığında, kendini olumsuzlama ve kendini gerçekleştirme hiçbir şekilde çelişkili değildir. Kişi sürekli uygulama yoluyla varoluş seviyesini yükseltmeye devam ettikçe, Tanrı ile birlik - Yoga'nın nihai hedefi - sonunda gerçekleştirilebilir.

Olağan gerçeklik algımızda, özne ve nesne farklı, ayrık varlıklar olarak var olurlar. Gerçekten de bilim, özne ve nesne karşıtlığına dayanır. Bir bilim adamı, fenomenleri kesin bir biçimde gözlemlemeye ve gözlemlediklerini açıklayan yasaları değiştirmeye çalışır. Ancak gözlemleyen öznenin kendisi dikkate alınmaz; bu nedenle elde edilen bilgi, nesneyi tanıyan ve algılayan özne değil, yalnızca nesne hakkında bilgidir. Bu anlamda bilim, tüm gözlem alanını incelemez ve bu nedenle bilgisi eksiktir.

Buna karşılık, özne ve nesnenin birliği yoluyla elde edilen bilgi, her ikisinin de gerçekliğini ve kaynaklandıkları derin evrensel birliği hesaba katar. Özne ve nesnenin bu birliği - Samadhi denilen durumda mevcuttur - yoga pratiğinin ana hedefidir. Bilimsel çalışmalarda, bir nesne beş duyu organının süzgecinden geçerek algılanır. Ancak nesneyle yüzleşen ve karşıt duran özne olumsuzlandığında ve aşıldığında, nesnenin özsel doğası duyu organları aracılığıyla değil, doğrudan üst bilinç tarafından algılanabilir. Bu bilme biçimi bilgelik olarak adlandırılabilir. Yoganın amacı, gerçek bilgeliğin var olduğu özne ve nesne birliği durumuna ulaşmaktır.

Çakraların aktivasyonu, bu amacı gerçekleştirmek için vazgeçilmez bir araçtır. Tantra yoganın bir parçası olan çakra uyanışı teknikleri, hem zihin hem de beden fonksiyonlarını geliştirir ve "siddhi" geliştirmenin en etkili yoludur. Yaygın olarak "mucizevi güçler" olarak tanımlansa da, sid dhiler en iyi şekilde, ilahi varoluş alemini deneyimlediğinde adaya bahşedilen yetenekler olarak anlaşılır.

Tanrılar dünyasına salt entelektüel inanç, boş teorileştirmedir; Mutlak ile birleşmek ve nihai kurtuluşu - Nirvana'yı elde etmek için bu dünyanın gerçekliğini fiilen deneyimlemeliyiz. Çakraların uyanışı kişiyi ilahi dünyaya, Gerçek Benliğin dünyasına taşır.

Yoganın Sekiz Disiplini

Yogik uygulama, disiplinin sekiz türünden veya "uzuvlarından" oluşur. İlk olarak, Yoga Sutralarını MÖ beşinci veya altıncı yüzyılda çeşitli Yoga mezheplerinin öğretilerine dayanarak derleyen Patanjali tarafından kodlanmıştır. Sekiz disiplin çizgisi şunlardır:

(l)Yama (kötü davranıştan kaçınma)
(2)Niyama (erdemli davranış)
(3)Asana (fiziksel duruşlar)
(4)Pranayama (nefesin düzenlenmesi)
(5)Pratyahara (duyuların geri çekilmesi)
(6)Dharana (konsantrasyon)
(7)Dhyana (meditasyon)
(8)Samadhi (özne ve nesnenin birliği)

Bu disiplinler beş gruba ayrılabilir:

(1) Ahlaki eğitim: Yama, Niyama. Zihnin saflaştırılması ve uyumlaştırılması.
(2)*Fiziksel*eğitim: Asana, Pranayama. Hayati enerji ve kan dolaşımının düzenlenmesi; sinir ve kas fonksiyonlarının düzenlenmesi.
(3) Zihinsel eğitim: Pratyahara, Dharana. İçe dönüklük ve bilincin kontrolü yoluyla benliğin kabuğunu kırmak.

(4) Manevi eğitim: Dhyana. Süper bilince ulaşmak ve ruhsal varlıklarla temas kurmak.
(5) Samadhi: ile Birlik*en*İlahi, ruhsal gelişimin en yüksek aşaması.

Gerçek uygulamada, bu disiplinlerden bazıları, mudralar olarak bilinen güçlü konfigürasyonlarda birlikte uygulanmaktadır. Mudralar, geleneksel olarak yalnızca seçkin öğrencilere öğretilen çok önemli uygulamalardır. Ya izole pranayama ya da asana pratiğinden daha etkilidirler ve bu nedenle yeterince hazırlanmayanlar için potansiyel olarak tehlikeli kabul edilirler. Bununla birlikte, bugünlerde, dünyanın dört bir yanındaki çeşitli gurular tarafından, belki de bu kriz çağında insanlığın artan manevi ihtiyaçlarını karşılamak için, açık bir şekilde ciddi müritlere öğretiliyorlar.

Mudralar, büyük psişik güç ve derinden "ruhsal" duygular üreten jest türleridir. Bazı mudralar, istem dışı, normalde bilinçaltındaki fizyolojik süreçleri kontrol etmek için kullanılır. Astral bedendeki hayati enerjinin (prana) akışının farkındalığını geliştirirler ve uygulayıcının onun üzerinde bilinçli kontrol kazanmasını sağlarlar. Bu bir kez başarıldığında, prana vücudun herhangi bir yerine gönderilebilir veya hatta başkalarına iletilebilir (psişik iyileşmeyi mümkün kılan şey budur). Mudraların çoğu asana, pranayama ve bandha (bkz. Bölüm III) uygulamalarını bir araya getirir.Bileşen parçaların her biri kendi faydalı etkilerini ürettiğinden, kümülatif etki muazzam olabilir. Mudralar, pratyahara ve dharana uygulamalarına hazırlık olarak önemlidir; aslında, bunlar çakraları uyandırma tekniklerinin özüdür. Aynı zamanda, fiziksel ve zihinsel sağlığı geliştirirler.

Mudraların ayrıntılı bir açıklaması asana (Bölüm II) ve pranayama (Bölüm III) talimatını takiben Bölüm IV'te verilecektir. Bu bölümü yogik disiplinin başlangıç uygulamaları olan yama ve niyama ile ilgili bir tartışma ile tamamlayalım.

Ahlaki Eğitim

İnsan zihni hem bilinçli hem de bilinçsiz unsurlardan oluşur. Normalde, bilinçli zihin bir

bilinçaltı üzerinde belirli bir miktarda kontrol. Ancak iştah, cinsel istek ve duygusal bağlanma gibi bilinçdışı dürtüsel arzular sürekli olarak iş başındadır ve bilinci etkiler; Bir kişinin zihnine hakim olmaya başladıklarında, etrafındakiler üzerinde olumsuz etki yaratan bencil, antisosyal bir birey haline gelir.

Pervasız motosiklet çeteleri tipik bir örnektir. Hız arzusu ve gösteriş ihtiyacıyla hareket eden bu kişiler, başkalarına neden oldukları rahatsızlıktan dolayı suçluluk duymazlar. Ancak, er ya da geç, genellikle ciddi yaralanmalara maruz kalırlar ve hatta kendilerini öldürürler. Kendi kendini yok etme, bilinçdışından kaynaklanan kör, içgüdüsel arzuları kontrol edemeyenlerin kaderidir.

Bilinçsiz dürtülerin yalnızca olumsuz etkiler yarattığını veya her zaman yanlış davranışa neden olduğunu ima etmek istemiyorum. Kontrol edilirse, bu güçlü enerji daha yüksek bir boyuta yeniden kanalize edilebilir ve uyumu teşvik etmek için kullanılabilir. Bununla birlikte, gerekli öz denetime sahip olmayanlar genellikle nevrotik eğilimler ve kararsız davranışlar sergilerler. Örneğin, karşılıklı olarak paylaşılan zayıflıkların cazibesine kapılan bu tür kişiler, motosiklet çetelerinde olduğu gibi, toplumu düşman eden gruplar oluşturmak için sıklıkla bir araya gelirler.

Rahatsız veya nevrotik bireyler genellikle Enstitümüzde yardım ararlar. Sıklıkla iki etkenin mevcut olduğunu görüyoruz: çocuklukta yetersiz ahlaki disiplin ve evde dini ibadet eksikliği. Bir çocuğa hem evde hem de okulda neyin iyi olup neyin olmadığının öğretilmesi ve buna göre övülmesi veya azarlanması gerektiğine inanıyorum. Bu şekilde disipline edilen çocuklar, olmayanlara göre daha fazla öz denetim geliştirme eğilimindedir. Ayrıca, kendilerine Tanrı'nın iyilere yardım ettiği ve kötüleri cezalandırdığı öğretilirse, yetişkinliklerinde bilinçsizce kötü davranışlardan kaçınma eğilimi gösterirler.

Sadece kendi kendini kontrol edebilenler zihinsel istikrarı sağlayabilir ve zihnin bilinçli ve bilinçsiz alemleri arasında uygun bir denge sağlayabilir. Bu bal-

konsantrasyon ve meditasyon pratiği yoluyla ruhsal ilerleme imkansızdır. Bu nedenle, yama ve niyama, ileri yoga pratiği için vazgeçilmez önkoşullardır.

yama

Yoga Sutraları, yama'nın beş yönü olduğunu belirtir: şiddetsizlik, doğruluk, hırsızlık yapmama, kendini tutma ve açgözlülük.

Şiddetsizlik:Şiddet içeren davranışlar genellikle nefret ve güç hırsı gibi duygular kontrol edilemediğinde ortaya çıkar. Şiddet içeren davranışlar sonucunda bilinçaltında kalan kendini suçlama ve suçluluk, zihnin dengesini bozar ve kaçınılmaz olarak ruhsal ilerlemeyi engeller. Ayrıca, toplumumuzda barış içinde bir arada yaşamanın sürdürülmesi için şiddete başvurmama esastır.

Doğruluk: Doğruluk ve samimiyet, istikrarlı ve sakin bir zihin oluşturmaya yardımcı olur ve uyumlu sosyal ilişkilere katkıda bulunur.

çalmamak:Hırsızlık, doğal olarak sosyal kınama ile sonuçlanır ve ayrıca failin zihni ve bedeni üzerinde zararlı etkileri vardır.

Kontinans: Yemek arzusunun yanında, cinsel arzu insanoğlunun en büyük iştahıdır. Manevi uygulama sırasında belirli süreler boyunca cinsel ilişkilerden kaçınarak, içgüdüsel arzuları kontrol etme yeteneği geliştirilebilir. Bu sakinliği teşvik eder.

Açgözlülük olmayan:Açgözlülük, insanın en güçlü yönlerinden biridir; kontrolü hem iç huzura hem de barışçıl bir topluma katkıda bulunur.

Yoga Sutraları, yama'ya uyulmasının ayrıca belirli siddhiler (ruhsal güçler) ürettiğini belirtir. Örneğin, bir adam şiddete başvurmazsa düşmanları ortadan kaybolur, kötü adamlar silahlarını bırakır ve aslanlar saldırmadan yanından geçer. Doğrulukta yerleşik kişi, isteklerinin kendiliğinden gerçekleştiğini görecektir. Benzer şekilde, ne zaman

hırsızlık yapmamaya yürekten uyulması mükemmelleşir, servet beklenmedik kaynaklardan kendiliğinden birikir. Kontinans enerji üretir. Beş veya on yıllık meditasyon pratiğinin kontinans ile birleşmesi sonrasında, usta cinsel enerjiyi ruhsal enerjiye (ojas) dönüştürebilir. Bu da telepatik ve psikokinetik güçlerin yanı sıra gelişmiş zihinsel ve fiziksel sağlık üretir. Son olarak, açgözlülüğün tamamen ortadan kalkmasının, kişinin geçmiş ve gelecekteki yaşamlarını algılama yeteneğini ürettiği söylenir. Geçmiş, şimdi ve gelecek, sakin, değişmez bir zihnin ayna benzeri yüzeyinde açıkça yansıtılır.

Niyama

Yoga Sutralarına göre, Niyama'nın ayrıca beş tane özelliği vardır: arınma, hoşnutluk, küçük düşürme, kutsal seslerin okunması ve ilahi varlıklara ibadet. Bu uygulamalar, yama törenlerinin temeli olan toplumsal ahlakın aksine, kişinin kişisel davranışıyla ilgilidir.

Arıtma: Hem zihin hem de beden saflaştırılmalıdır. Yogiler, fiziksel temizliği korumak için günde üç kez banyo yaparlar; zihinsel arınma için çeşitli araçlar kullanılır. Bir yöntem, başkaları mutlu olduğunda sevinmek ve üzüntülerini kendininki gibi hissetmektir. Bu, yavaş yavaş kişinin duygularının aralığını genişletir ve zihni saf ve özgür kılar. Pranayama egzersizleriyle nefesi düzenlemek de önemlidir. Sonuç olarak, kalbin işlevi daha sessiz ve daha rahat hale gelir ve zihin artık dış uyaranlarla kolayca heyecanlanmaz. Anahata ve ajna çakralara odaklanmak da zihni arındırmak için çok etkili bir yöntemdir. Bu uygulama dinginlik (sattva) kalitesini geliştirir. Yogada yaşamın üç niteliği ("üç guna") öne sürülür: *Tamas*(hareketsizlik, atalet, tembellik), rajas (aktivite, tutku) ve *satva*(dinginlik, dinginlik, bilgi). Ne zaman*satva*guna diğer ikisine hakim olur, duyular dışında parlak beyaz bir ışık hissedilir ve barış gelir.

Hoşnutluk: Bu, yaşamın temel gereksinimlerinden duyulan memnuniyettir - gereksiz şeylere duyulan arzunun yokluğu. İnsan, sahip olduğu her şeyin -bedeni, zihni, yaşamın kendisi- Allah'ın kendisine bahşettiğinin aslında hiçbir şeye sahip olmadığının farkına vardığında, derin bir şükreder. Bu, benzersiz bir zihin dinginliği ile sonuçlanır.

Mortifikasyon:İnsanoğlunun en güçlü içgüdülerinden biri olan iştah, oruç tutarak yenebilir. Zayıf bir zihin, çeşitli çilecilik biçimleriyle güçlendirilebilir. Örneğin, Japonya'da su çileciliği - kış ortasında buzlu su kovaları ile ıslatmak veya bir şelalenin altında durmak - yaygın olarak uygulanmaktadır. Oruç ve su çilesi, vücudun metabolizmasını yavaşlatarak ve bedensel işlevlerle ilgili bilinç alanlarını susturarak süper bilincin ortaya çıkmasını kolaylaştırır.

Kutsal Seslerin Okunması: Kutsal yazıları, mantraları ve İlahi Olan'ın yönlerini açığa çıkaran diğer kutsal sesleri zikretmek son derece güçlü bir uygulamadır. İlk başta uygulayıcı, boğazından çıkan sesin bilincindedir; farkındalık derinleştikçe, bilinci gitgide netleşir ve sesin kendisi olmak üzere birleşir. Zihin arınır ve sakinleşir.

İlahi Varlıklara İbadet: Bu, Nihai Varlık'a değil, bireysellik içinde kendilerine ait olan ilahi ruhlara atıfta bulunur. Bu tanrıların özü, Gerçek Benliğin evrensel bilinci olan Purusha'dır. Bu karmik bağlar dünyasında, purusha sadece lekeli, saf olmayan bir biçimde var olabilir, ancak ilahi varlıklar saf halinde yaşar, zaman ve mekan sınırlarının ötesinde tam bir özgürlüğün tadını çıkarır. Onlar yogilerin ve gurularının ruhsal rehberleridir; görselleştirmeleri ve ibadetleriyle, arayanın zihni sakin ve berrak hale gelir. Süperbilinç ve psişik güçler bahşedilmekte ve ilahi varlıklarla doğrudan karşılaşmalar mümkün hale gelmektedir.

Niyama'nın gözetilmesinin birçok faydası vardır. Zihnin ve bedenin arınması yoluyla, sattva (huzur, huzur,

bilgelik) adananın varlığını kaplar. Duyu organlarını konsantre etme ve kontrol etme yeteneği kazanır. Dahası, ona, zihnin hala karma yasalarına tabi olan yüksek boyutları ile karmayı aşan purusha arasında ayrım yapmasını sağlayan sezgisel bir güç bahşedilmişti. Memnuniyet pratiği (maddi arzuların yokluğu) yoluyla kişi, yaşamlarımızı destekleyen, iç huzuru ve üstün mutluluğun tadını çıkaran yüksek dünyayı deneyimler. Mortification pratiği yoluyla, hem fiziksel hem de zihinsel psişik yetenekler bahşedilir. Kutsal seslerin okunması yoluyla kişi tanrısallıkla karşılaşabilir. Her şeye gücü yeten, saf, ilahi varlıklara ibadet yoluyla kişi, farklılaşmamış samadhi olarak bilinen barışçıl, aşkın duruma girebilir.

O halde yama ve niyama'nın amacı, zihni ruhsal aydınlanmaya hazırlamaktır. Yama, zihni sosyal davranış alanında dengeler ve niyama, dünyevi, dışa yönelik faaliyetleri en aza indirerek zihni arındırır. İyi davranışı ve kötü davranıştan kaçınmayı savunmak kulağa geleneksel ahlakçı vaaz gibi gelse de, yama ve niyama aslında ruhsal uygulama yapan biri için pratik gerekliliklerdir.

II

Yoga Asanaları

Birçok insan asanaları fiziksel egzersiz ve güçlü hareketlerle ilişkilendirir. Ancak bu bir yanlış anlamadır, çünkü asana'nın gerçek anlamı "duruş"tur - zihnin ve bedenin gevşediği ve dengelendiği sabit bir poz. Fiziksel egzersizler kaslar ve kemikler üzerinde fizyolojik etkiler yaratırken, yoga asanalarının amacı fiziksel olduğu kadar zihinsel ve ruhsal sağlığı da geliştirmektir.

Bazı dış farklılıklar açıktır. Örneğin, fiziksel egzersizler genellikle hızlı, hatta şiddetli nefes almanın eşlik ettiği hızlı, keskin hareketleri içerir. Asanalar ise hafif hareketler, derin nefes alma ve sivri konsantrasyon ile uygulanır. Başlangıç pozisyonuna yavaş bir dönüş yapmadan önce birkaç nefes boyunca tutulurlar. Aşırı zorlama gereksizdir. Asanalar aracılığıyla iç organların, kas ve sinir sistemlerinin işlevleri tonlanır ve dengelenir.

Geleneğe göre, yogilerin insanları bu dünyadan kurtaran tanrı olarak taptığı Lord Shiva, yoga ve asanaları yarattı. 8.400.000 asana tasarladığı ve bunları ilk öğrencisi olan tanrıça Parvati'ye öğrettiği söylenir. Eski gelenekte, uygulama

asanaların kişiyi karmanın bağlarından kurtardığı söylenir. Her insanın 8.400.000 kez reenkarne olduğu düşünülür ve her bir asana uygulamasının onu karanfil içindeki bir asanadan kurtardığı varsayılır. Bununla birlikte, gerçekte, birkaç bin yıl sonra birkaç yüz asanadan daha fazlası bize ulaşmadı ve bunlardan sadece 84'ü kutsal yazılarda ayrıntılı olarak anlatılıyor.

"Tant ra" kelimesi "tonati" (genişleme) ve "trayati" (kurtuluş) kelimelerinden türetilmiştir. Tantra, bilinci genişletmeyi ve zihni özgürleştirmeyi amaçlayan ezoterik bir ruhsal uygulama sistemidir. Asanalar da dahil olmak üzere, Shiva'dan Parvati'ye aktarılan ve sırayla onun çocuklarına öğretilen gizli bilgi birikiminden kaynaklandığı söylenir. Pratikte tantra, zihni ve bedeni arındırmak için asanaları, pranayama bandhaları ve mudraları kullanır.* Çakraların aktivasyonu bu sistemin ayrılmaz bir parçasıdır.

Tarihsel olarak konuşursak, asanaların günümüze ulaşan ilk yorumu, MS onuncu yüzyılda yaşayan büyük guru Goraknath tarafından kaydedilmiştir. Ancak şimdi herkes yoga yapabilir ve bilgeliğini inceleyebilir. Aslında yoga, son yıllarda dünya çapında bir takipçi kitlesini kendine çekmiştir; bu, muhtemelen artan zihinsel ve ruhsal gelişim ihtiyacına atfedilebilen bir fenomendir.

Geleneksel olarak asanalar, aşamalı olarak daha yüksek fiziksel esneklik ve güç, kas kontrolü, nefes alma uyumu ve zihinsel konsantrasyon gerektiren başlangıç, orta ve ileri olmak üzere üç zorluk seviyesinde sınıflandırılır. Başka bir geleneksel ayrım,

* Birçok *uygulamaların* bunda açıklanan *kitap da bulunur* hatha yogada, mantra yogada vb. Ancak, *onlar* bir parçası olarak kabul edilebilir *nın-nin* tantrik uygulama çünkü temel amacımız *etkinleştirmek için* ezoterik *çakra sistemi* ve nadis ve bilinçli olarak kontrol *enerji akışı. bu* içsel farkındalık ve bilinçli kullanım *Bu ezoterik yapının - özellikle dişi yaratıcı kozmik güç olan shakti'nin kontrollü aktivasyonu* hangi üretir *tüm tezahür formu - ne* tantrayı ayırt eder *itibaren* geleneksel yoga uygulaması.

dinamik ve statik asanalar arasında yapılmıştır. Dinamik asanalar, sertliği gidermek, kasları güçlendirmek ve cildi iyileştirmek, akciğerlerin işlevlerini iyileştirmek ve sindirim ve boşaltım organlarının aktivitesini geliştirmek için hareket eden fiziksel egzersizlere benzer. Bunlar yeni başlayanlar için uygundur ve "rüzgar salan" asanaları (pawanmuktasana), "güneşe selamlama", bacak germe, öne eğilme, "kobra" pozu vb. içerir. Statik asanalar tutularak uygulanır. sessizce nefes alırken birkaç dakika veya daha fazla sabit bir duruş.İç organlar, endokrin bezleri, kas ve sinir sistemleri için hafif bir masaj sağlarlar ve zihin üzerindeki sakinleştirici etkilerinden dolayı meditasyon için iyi bir hazırlık egzersizidirler. Bu asanalar, vücudun bir bölgesinde zihinsel konsantrasyon ile uygulanır ve "aslan" pozunu, omuz duruşunu, lotus duruşunu vb. içerir.

Bu kitap için, asanaları çakra uyanışı için hazırlık uygulamaları olarak işlevlerine göre sınıflandıran yeni gruplandırmalar tasarlandı. Birinci grup, prananın bedene ve zihne emilimini artırmak ve akışını dengelemek için asanalardan oluşur. Bunlara prana dolaşım asanaları denebilir ve yeni başlayanların asanalarını ve bazı dinamik asanaları içerir. İkinci grubun asanaları, omurgadan geçen merkezi psişik kanal olan sushumna'yı güçlendirir. Eğilmiş bir omurgayı veya yer değiştirmiş omurları düzeltmeye yardımcı olurlar ve sushumna yoluyla prana akışını kolaylaştırırlar. Üçüncü grup, çakralara odaklanmak için asanalardan oluşur.

Bu üç grup, çakraların uyanışında üç aşamalı hazırlık aşamalarını temsil eder. İlk olarak, vücuttaki prana akışı aktive edilmeli ve kötüleştirilmelidir. Daha sonra sushumna boyunca prana akışı - en önemli nadi - arttırılabilir ve geçit saflaştırılabilir. Bu, omurganın tabanında uykuda olduğu söylenen psişik güç olan kundalini'nin yükselmesini kolaylaştırır. Kundalini uyanışı, gerçek çakra uyanışı için vazgeçilmezdir.

Son olarak, çakralara doğrudan konsantrasyon, onların tam uyanmasını sağlayan doğrudan uyarımı sağlar.

Asanaların ayrıntılı bir açıklaması sunulmadan önce, bazı genel önlemlere dikkat edilmelidir.

- Asana uygulamasına başlamadan önce mesaneyi ve testisleri boşaltın.
- Midenin boş olması gerektiği için yemekten en az 3-4 saat sonrasına kadar asana denemeyin.
- Uzun süre güneşlendikten sonra egzersiz yapmayın.
- Genel olarak, asana hareketiyle uyumlu olarak burun deliklerinden nefes alın (detaylar daha sonra verilecektir).
- Hava dolu veya sünger yatak üzerinde çalışmayın. Yayılmış bir battaniye kullanılabilir.
- Temiz hava ile iyi havalandırılan sessiz bir odada egzersiz yapın. Güçlü esintilerden veya soğuk veya kirli havadan kaçınılmalıdır. Ayrıca, germek için mobilya içermeyen geniş bir alanınız olduğundan emin olun.
- Kasları ve eklemleri aşırı güç veya zorlamaya maruz bırakmayın. Asanalar, öğrencinin kabiliyetinin rahatlık tablosu sınırları içinde yapılmalıdır.
- Ülser veya niya gibi kronik bir hastalığınız varsa, kalifiye bir öğretmenin tavsiyesini izleyerek sadece uygun asanalar uygulayın veya hiç uygulamayın.
- Antrenman yapmak için en iyi zamanın sabah saat dörtten altıya kadar olduğu söylenir.
- Asanaları vücudun tam farkındalığıyla yavaşça gerçekleştirin. Hafif bir acı veya zevk yaşanıyorsa, tepki vermeyin, sadece duyumun farkında olun. Bu şekilde konsantrasyon ve dayanıklılık gelişecektir.
- Basit ve rahat bol giysiler giyin. Kol saatlerini, mücevherleri ve diğer süs eşyalarını çıkarın.
- Başlamadan önce soğuk bir duş, asana uygulamasının etkilerini büyük ölçüde artıracaktır.
- Asana uygulamasının başında ve sonunda ve ne zaman olursa olsun shavasana (kelimenin tam anlamıyla "ceset" pozu, s. 44) gerçekleştirin.

yorgunluk yaşanır. Bu, bedeni rahatlatır ve enerji verir, onu prana ile doldurur ve akışı dengeler.

- Vücudunuzun herhangi bir yerinde aşırı ağrı hissederseniz, hemen uygulamayı bırakın ve bir öğretmenin tavsiyesine başvurun.
- Bağırsak gazınız varsa veya aşırı derecede kirli kanınız varsa, ters asanaları uygulamayın. Bu, toksinlerin beyne girmesini ve hasara neden olmasını önlemek içindir.
- Vejetaryen beslenme şart değildir. İştahınızı tatmin edecek kadar yemek yiyin, ancak ağır, tembel bir his yaratacak kadar değil.

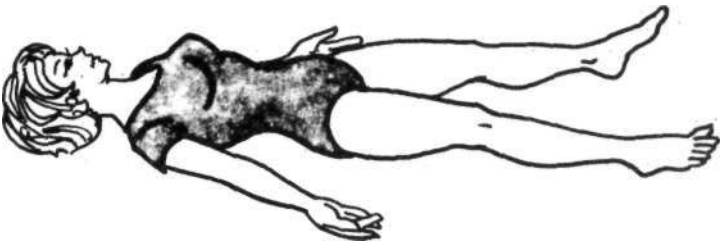
Grup 1: asanalar *için* Prana Dolaşımını Teşvik Etmek

Eski bir Hint tıbbı klasiği olan Ayurveda'ya göre, insan vücudu üç "humur" tarafından kontrol edilir: balgam (kapha), rüzgar (vayu) ve asit veya safra (pitta). Bu üçünden herhangi birinin işlevindeki düzenlilik, vücudun metabolizmasını bozar ve sonunda hastalık gelişir.

Vayu sadece mide-bağırsak sisteminin gazlarını değil, aynı zamanda nadilerden akan süptil bir vücut sıvısı olarak tasarlanan bir tür pranayı da ifade eder. Nadilerin esasen Çin akupunkturunun meridyenlerine eşdeğer olduğunu düşünüyorum; Araştırmalarıma göre bu kanalların bağ dokusundan oluştuğu ve vücut sıvısı ile dolu olduğu görülüyor. Ki enerjisinin akışı (prana'nın daha kaba formuna eşdeğer) eklemlerde kolaylıkla engellenir. Buradaki zayıf akış, romatizmal ağrılara neden olabilir ve birçok bozukluğun temel nedeni olan tüm vücutta yetersiz enerji akışına neden olabilir. Daha sonra pawanmuktasana olarak adlandırılan, "rüzgar salma" egzersizleri olarak adlandırılan ilk asana grubunun temel amacı, öncelikle eklemlerdeki tıkanıklıkları serbest bırakarak prana'nın nadilerden kesintisiz akışını teşvik etmektir.

Pawanmuktasana veya herhangi bir asana uygulamasından önce shavasana ("ceset" pozu) önerilir. Bu, vücudu rahatlatır ve prana'nın kolayca emilmesini ve dağıtılmasını sağlar.

Şavasana(ceset duruşu)

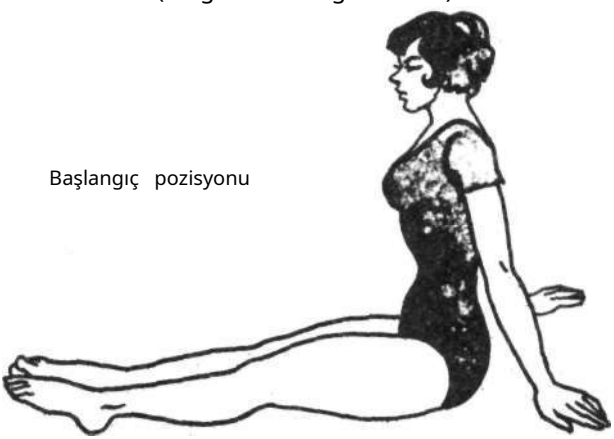


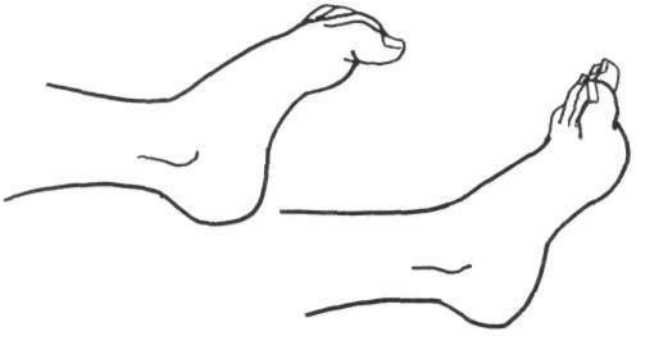
Kollar yanlarda, avuç içi yukarı bakacak şekilde sırt üstü yatın. Ayakları rahat bir pozisyona hafifçe ayırın. Gözleri kapat. Tüm vücudu gevşetin. Rahatsızlık gelse bile hiç hareket etmeyin. Nefes ritmik ve doğal olmalıdır. Soluma ve ekshalasyonun farkında olun. Beş dakika boyunca nefesleri sayın - 1 içeri, 1 dışarı, 2 içeri, 2 dışarı vb. Zihin gezinmeye başlarsa, onu tekrar saymaya getirin; numara unutulursa, tekrar 1'den başlayın.

Nefes alma sürecinin farkındalığı devam ettikçe, artan fiziksel ve zihinsel rahatlama yaşayacaksınız.

Pawanmuktasana (rüzgar salma egzersizleri)

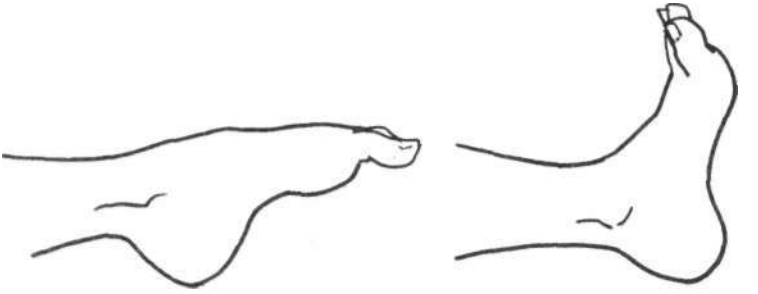
Başlangıç pozisyonu





(1)*Ayak parmağı*bükme

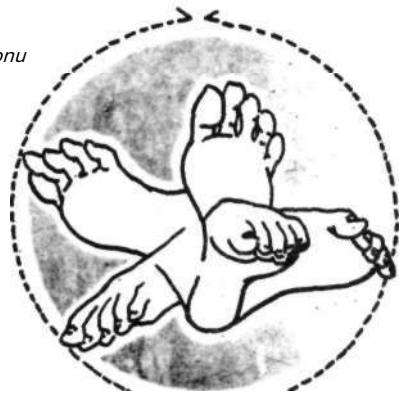
Bacaklar tamamen uzatılmış halde yere dik oturun. Ellerinizi avuç içlerinizi kalçaların yanında yere koyun ve düz kolları destek için kullanarak geriye doğru eğin. Dikkati ayak parmaklarına odaklayın. Bacakları veya ayak bileklerini hareket ettirmeden, her iki ayağınızın parmaklarını yavaşça ileri ve geri hareket ettirin. On kez tekrarlayın.



(2) Ayak Bileği Bükme

(1)'de açıklanan başlangıç pozisyonunda kalın. Her iki ayağınızı da ayak bileği eklemlerinden bükerek mümkün olduğunca ileri ve geri hareket ettirin. 10 kez tekrarlayın.

(3)*ayak bileği rotasyonu*

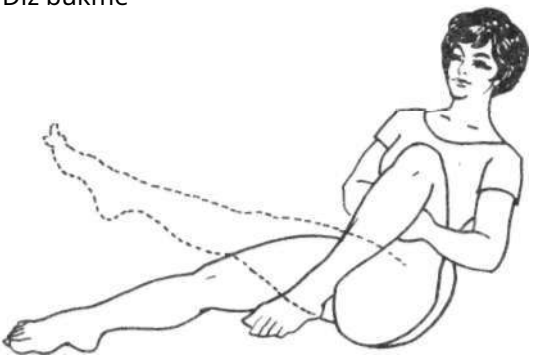


Başlangıç pozisyonunda kalın. Bacakları hafifçe ayırın. Topukları zeminle temas halinde tutarak, sağ ayağı ayak bileğinde on kez saat yönünde ve ardından on kez saat yönünün tersine çevirin. Sol ayakla tekrarlayın. Ardından, iki ayağı birlikte döndürerek egzersizi tekrarlayın.

(4) Ayak bileği kranklama

Başlangıç pozisyonunda otururken, sağ ayak bileğini sol uyluğa yerleştirin. Sağ elinizle sağ ayak bileğini tutarken, sol elinizle sağ ayağı on kez saat yönünde, ardından on kez saat yönünün tersine çevirin. Prosedürü sol ayak sağ uyluktayken tekrarlayın.

(5) Diz bükme



Başlangıç \u200b\u200bpozisyonunda otururken, sağ dizinizi bükün ve kaldırın, ellerinizi uyluğun altında birleştirin. Elleri uyluğun altında tutarak, topuğun veya ayak parmağının yere değmesine izin vermeden bacağınızı düzeltin. Topuğu sağ kalçaya yaklaştırarak bacağınızı önceki konumuna getirin. 10 kez tekrarlayın, ardından sol bacağınızla aynı şeyi yapın.

(6) Diz dönüşü

Başlangıç pozisyonunda otururken, ellerinizi sağ uyluğun altında gövdeye yakın bir yerde kenetleyin ve sol bacağınızı yerden kaldırın. Alt bacağı diziniz etrafında dairesel bir hareketle saat yönünde on kez, ardından saat yönünün tersine on kez döndürün. Sol bacakla tekrarlayın.

(7) *Yarım kelebek*

Sağ ayağı sol uyluğa yerleştirin. Sol dizinizi sol elinizle tutun ve sağ elinizi bükülmüş sağın üstüne yerleştirin.

diz. Sağ elinizle bükülü bacağınızı yavaşça yukarı ve aşağı hareket ettirin, sağ bacağın kaslarını mümkün olduğunca gevşetin. Sağ diziniz yere değene veya neredeyse yere değene kadar devam edin. Sol diz ile tekrarlayın. Birkaç gün veya haftalarca uygulamadan sonra dizler yere rahatça değmelidir. Kalça eklemlerindeki bu artan esneklik ve hareket açıklığının bir sonucu olarak, bu bölgedeki prana ve kan akışı iyileşir.

(8) Kalça eklemi rotasyonu

(4)'teki ile aynı pozisyonda otururken, sol elinizle sağ ayak parmaklarını ve sağ elinizle sağ dizinizi tutun. Dizinizi kalça eklemi çevresinde saat yönünde on kez ve ardından saat yönünün tersine on kez döndürün.

Aynı işlemi sol diz ile tekrarlayın.

(9) Tam kelebek

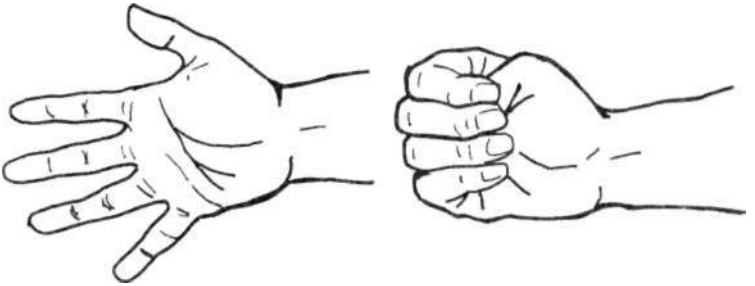
Oturma pozisyonunda, ayak tabanlarını bir araya getirin ve topukları vücuda mümkün olduğunca yaklaştırın. Dizleri ellerinizle yere doğru itin ve tekrar yukarı sıçramalarına izin verin. Yirmi kez tekrarlayın.

(10) Karga yürüyüşü

Yere çömelin, avuç içlerinizi dizlerinize koyun ve çömelme pozisyonunu koruyarak yürüyün. Hangisi daha zorsa, parmak uçlarında veya ayak tabanlarında yürüyebilirsiniz. Kısa bir süre zorlanmadan devam edin. Bir varyasyon olarak, her adımda dizinizi yere değdirebilirsiniz.

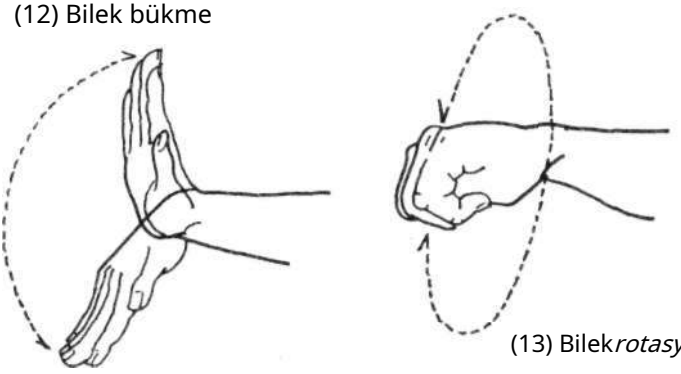
Karga yürüyüşü, bacakları meditasyon duruşlarına hazırlamak için çok iyi bir egzersizdir ve bacaklarda prana ve kan dolaşımı zayıf olanlar için faydalıdır. Ayrıca bir dakikalık karga yürüyüşü yapmadan önce iki bardak su içmesi, ardından iki bardak su daha içmesi ve bir dakika daha yürümesi gereken kabızlık hastalarına da önerilir. Bu üç veya dört kez yapılırsa kabızlık giderilmelidir.

(11)*el sıkma*



Başlangıç pozisyonunda otururken, kolları omuz hizasında öne doğru uzatın. Her iki elin parmaklarını sırayla uzatın ve sıkın. Sıkı bir yumruk yapmak için parmaklarınızı başparmakların üzerine kapatın. 10 kez tekrarlayın.

(12) Bilek bükme

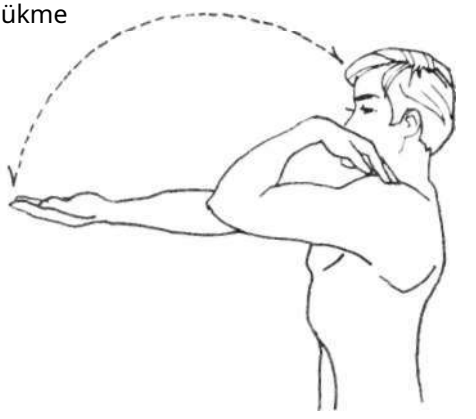


(13) Bilek*rotasyon*

Kollar omuz hizasında koğuşa doğru uzatılmış haldeyken başlangıç pozisyonunu koruyun ve parmaklar yukarıyı gösterecek şekilde avuç içi duvara bastırıyormuş gibi ellerinizi bilekten geriye doğru bükün. Ardından parmakları aşağı bakacak şekilde bilekleri bükün. Dönüşümlü olarak 10 kez tekrarlayın.

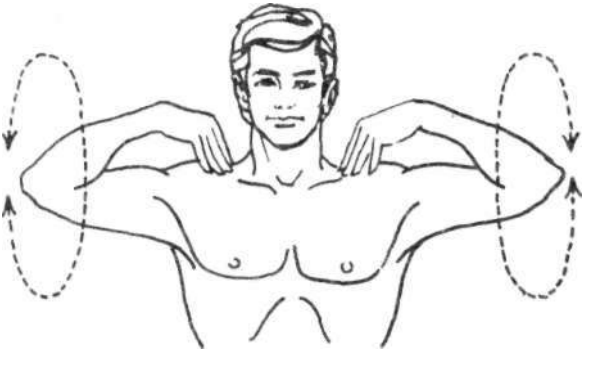
12 numaradaki ile aynı pozisyondan başlayarak sol eli bırakın. Sağ yumruğunu sıkın ve bileği her yöne 10 kez çevirin. Sol elinizle tekrarlayın. Yumruklar sıkılıyken iki kolunuzu da vücudunuzun önünde uzatın. Yumrukları her yönde 10 kez birlikte döndürün,

(14) Dirsek bükme



Başlangıç pozisyonunu alın ve kollarınızı öne doğru uzatın, avuç içi yukarıya dönük. Her iki kolu da dirseklerden bükün ve parmak uçlarınızla omuzlara dokunun, ardından kolları tekrar düzeltin. On kez tekrarlayın. Daha sonra aynı egzersizi kollar yana doğru uzatılmış olarak gerçekleştirin.

(15) omuz*rotasyon*

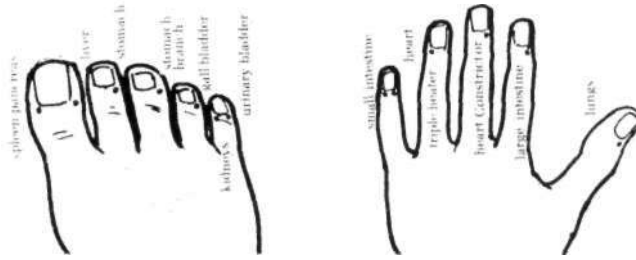


Omuzlara dokunan parmak uçlarıyla aynı pozisyonu koruyarak, dirsekleri omuz eklemlerini döndürerek dairesel bir düzende hareket ettirin. Bunu her yönde 10 kez yapın. İki dirseği göğsün önünde bir araya getirerek dairesel hareketi mümkün olduğunca geniş yapın.

Bu, tüm uzuv eklemlerini uyarmak için asana döngüsünü tamamlar. Alt ekstremitelerde ayak parmaklarından başlayıp, ayak bileklerine ve dizlere doğru hareket ettiğinizi ve kalça ekleminde bitirdiğinizi unutmayın. Üst ekstremiteler için sırasıyla parmaklardan bileklere, dirseklere ve omuz eklemlerine doğru ilerleyin.

Rüzgar salan asanaların prana dolaşımı üzerindeki etkileri, Çin tıbbının meridyen teorisi ile şu şekilde açıklanabilir:

Bedenin içinde ve içinde akan on iki ana ki enerjisi meridyeni vardır; çoğu, çaprazladıkları belirli bir iç organla ilgilidir. Bu meridyenlerin uç noktaları el ve ayak parmaklarında bulunur ve sei ("kuyu") noktaları olarak bilinir. Örneğin akciğer meridyeninin sei noktası başparmağın üzerindedir; kalın bağırsak meridyeninin meridyeni ikinci parmağın ucundadır. On dört sei noktasının konumu (on iki ana artı mide-dal ve diyafram meridyenleri) aşağıdaki şemada belirtilmiştir (meridyenler hem sol hem de sağ taraflar için hemen hemen aynıdır).



Sei noktaları çok önemlidir, çünkü burada ki enerjisi meridyenlere girer ve çıkar. Bu noktalardaki enerji seviyesinin tüm meridyenin durumunu doğru bir şekilde yansıttığı söylenir. Akut hastalık durumunda, burada akupunktur veya moxa tedavisinin hemen etkisi olduğu bilinmektedir. Pawanmuktasana'nın el sıkma ve ayak parmaklarını bükme egzersizleri doğrudan sei noktalarını uyarır ve böylece daha iyi ki-enerji (prana) dolaşımını teşvik eder.

Çin tıbbı ayrıca, bilek veya ayak bileğinde veya sei noktası ile eklem arasında bulunan gen ("kaynak") noktalarından da bahseder. Spesifik meridyenlerle ilgili iç organlardaki hastalıklar genellikle gen noktalarına yansır ve orada tedavi sıklıkla reçete edilir. Bu nedenle ayak bileklerini ve el bileklerini büken ve döndüren egzersizler gen noktalarını uyarır ve on iki meridyene bağlı iç organların işlevlerini normalleştirmeye yardımcı olur.

Çin tıbbının en eski metni ve yukarıdaki bilgilerin orijinal kaynağı olan Sarı İmparator'un İç Hastalıkları Üzerine İncelemesi, ayrıca diz ve dirseklerin gen noktalarıyla yakından bağlantılı olduğunu ve onların da hastalıklar üzerinde etkili olabileceğini belirtmektedir. iç organlar. Böylece diz ve dirseklerin rotasyonu faydalıdır; kalça ve omuz eklemlerinin uyarılması benzer etkilere sahiptir.

Batı tıbbı açısından da eklemler vücudun çok savunmasız kısımları olarak kabul edilir. Bu bölgelerde sıvı birikme ve durgunluk eğilimi gösterir ve tüm vücut yavaş yavaş yorulur. Bu durum modern çağın yaygın şikayetleri olan romatizma ve nevraljiye yol açabilmektedir. Bu anlamda da rüzgar salan asanaların faydaları gözlemlenebilir. Meridyenler boyunca ki enerji akışını iyileştirmeye ek olarak, eklemler boyunca kan ve vücut sıvılarının dolaşımını teşvik ederler, böylece hastalıkları iyileştirmeye ve sağlığı korumaya yardımcı olurlar.

Grup 2: asanalar*için*düzenleyici*en*Sushumna

Daha önce açıklandığı gibi, bu asanaların temel amacı, omurilikten geçen merkezi psişik kanalı, sushumna nadi'yi güçlendirmek ve ayarlamaktır. Omurganın yer değiştirmesi, prana'nın sushumna yoluyla akışına zarar verir ve onlar tarafından kontrol edilen sinirlerde ve iç organlarda - ayrıca nadiler ve çakralarda - bozukluklara neden olur. Bu saniyedeki asanalar

grubu, vertebral yer değiştirmeleri düzeltmek için tasarlanmıştır, böylece sushumna'yı arındırmaya yardımcı olur. Bu, kundalini'yi uyandırmak ve çakraları uyandırmak için vazgeçilmez bir hazırlık adımıdır.

(1)*tadasana*

Ayaklarınız birbirinden dört ila altı inç uzakta olacak şekilde dik durun. Doğrudan gözlerinizin önündeki bir nesneye bakın. Nefes alırken, avuç içleri yukarı bakacak şekilde kolları yukarı kaldırın ve ellere bakın. Topukları kaldırın ve tüm vücudu yukarı doğru çekiyormuş gibi gerin. Nefesi bir veya iki saniye tutun ve ardından ekshalasyon sırasında yavaşça başlangıç pozisyonuna dönün. 10 kez tekrarlayın.

tadasana hasta uttanasana

Faydaları: Tadasana, rektus ab dominis (mide) kaslarını geliştirir ve esnetir ve uygun omurga kemik büyümesini destekler. Omurlar arası boşlukların etrafındaki tıkanıklığı temizler ve ayrıca vertebra yer değiştirmelerini düzelterek bu boşluklardan çıkan sinirleri aşırı basınçtan korur. Altı bardak su içtikten sonra tadasanada 100 adım yürümek, kronik olmayan bağırsak tıkanıklıklarını giderebilir.

(2) Hasta uttanasana

Gövde dik ve kollar yanlarda olacak şekilde ayakta durun. Nefes alırken kolları omuz genişliğinde başınızın üzerine kaldırın ve baş ve gövdeyi hafifçe geriye doğru bükün. Bir veya iki saniye vishuddhi çakraya konsantre olun, sonra pada hastasana'ya gidin.

(3) Pada hastasana

Nefes verin, avuç içi veya parmaklar ayak parmaklarına değene kadar kalçalardan öne doğru eğilin veya ayak bileklerinin arkasını kavrayın ve mümkünse alnı dizlere dayayın. Finalde

pada hastasana

poz verin, tamamen nefes verin, alt karın bölgesini çekin ve bir veya iki saniye svadhishthana çakraya konsantre olun. Bagajı yavaşça kaldırın ve hasta uttanasana'ya geri dönün. Hareket boyunca bacakları düz tutun. Bu iki asanayı dönüşümlü olarak 10 kez uygulayın.

*Faydalar:*Hasta uttanasana karın iç organlarını esnetir ve sindirimi iyileştirir. Ayrıca fazla karın yağını giderir ve kol ve omuz kaslarını çalıştırır. Tüm omur eklemleri uyarılır ve omurilik sinirleri tonlanır. Akciğerlerin işleyişi, alveollerin (akciğer bölmeleri) genişlemesi yoluyla iyileştirilir.

Pada hastasana, sindirime ve kan dolaşımına fayda sağlar, kabızlık ve mide-bağırsak hastalıkları için etkili bir tedavidir. Karın bölgesindeki fazla yağ miktarı azalır. Omurilik sinirleri tonlanır ve omurga esnek hale getirilir.

(4) Yoga*mudra*(Psişik birlik pozu)

Lotus pozisyonunda (padmasana) oturun ve gözlerinizi kapatın. Diğer elinizle bir bileğinizi arkadan tutun ve rahatlayın. Alın yere değene veya neredeyse yere değene kadar gövdeyi yavaşça öne doğru eğin, son pozisyonda tüm vücudu mümkün olduğunca gevşetin. Yavaşça başlangıç pozisyonuna dönün. Yeni başlayanlar bu asanayı yaparken gerekirse kalça altına dolgu koyabilirler.

Nefes alma: Normal nefes alın, vücudu gevşetin. Nefes al. başlangıç pozisyonunda yavaş ve derin bir şekilde ve ardından öne doğru eğilirken nefes verin. Beş veya daha fazla dakika boyunca son pozisyonda derin ve yavaş nefes alın ve başlangıç pozisyonuna dönerken nefes alın. Asana'yı birkaç kez tekrarlayın.

Konsantrasyon: Manipura çakrasında.

Dikkat: Esnekliklerinin izin verdiğinden daha fazla gererek sırtı, ayak bileklerini, dizleri veya uylukları germeyin.

Faydaları: Bu asana karın organlarına masaj yapar ve kabızlık ve hazımsızlık dahil olmak üzere oradaki arızaları gidermeye yardımcı olur. Tek tek omurlar birbirinden ayrılır ve intervertebral foramenlerden geçen spinal otonom sinir lifleri hafifçe gerilir ve tonlanır. Bu sinirler tüm vücudu beyne bağlar ve durumlarının iyileşmesi genel sağlığa katkıda bulunur. Bu asana, manipura çakrasını uyandırmada da çok etkilidir.

(5) Paschimottanasana (sırt germe pozu)

Bacaklar uzatılmış, kollar uyluklarda olacak şekilde yere oturun ve tüm vücudu, özellikle sırt kaslarını gevşetin. Üst gövdeyi yavaşça öne doğru bükün, parmaklar ve başparmaklarla ayak başparmağını kavramak için ellerinizi bacaklar boyunca kaydırın. Bu mümkün değilse, ayakları tutun. Bu bile zorsa, yeni başlayanlarda olduğu gibi, ayak bileklerini veya bacakları mümkün olduğunca ayağa yakın tutun. Yine bilinçli olarak sırt ve bacak kaslarını gevşetin. Bacakları düz tutarak, gövde kasları yerine kolları kullanarak gövdeyi bacaklara doğru biraz aşağı çekin. Bu, vücudun herhangi bir yerinde ani hareketler veya aşırı zorlama olmaksızın nazik bir işlem olmalıdır.

Mümkünse, alnına dizlere dokunun. Bu genellikle yeni başlayanlar için zor olduğundan, mümkün olduğunca öne eğilmek yeterlidir. Hiçbir koşulda güç kullanmayın. Birkaç hafta veya aylarca düzenli uygulama, alnın ve hatta çenenin dizlere temas etmesini sağlayacaktır. Rahat bir süre boyunca son pozda kalın, tüm vücudu gevşetin ve ardından yavaşça başlangıç pozisyonuna dönün.

Not: Bu asananın bir amacı bacağın arka kaslarını germek olduğundan, dizler bükülmemelidir. Bunlar zamanla uzayacaktır.

Nefes alma: Oturma pozisyonunda normal nefes alın; sonra yavaşça nefes verin, ayak parmaklarını kavramak için gövdeyi öne doğru bükün. Hal halindeyken vücudu hareketsiz tutarken ve gövdeyi kollarla daha ileri doğru çekerken nefes verin. Son pozda yavaş ve derin nefes alın ve başlangıç pozisyonuna dönerken nefes alın. Son pozu uzun süre tutmak mümkün değilse, sadece nefesi tutun.

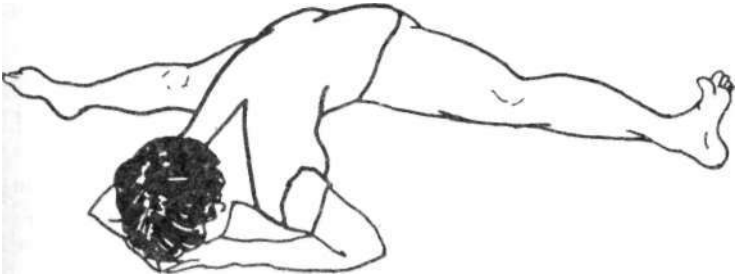
*Süre:*Ustalar, son pozu beş dakika veya daha uzun süre rahatça koruyabilirler. Ancak yeni başlayanlar, kısaltılmış asana'yı birkaç kez tekrarlamalıdır. Son pozisyon, uzun süreler boyunca tam bir rahatlama ile tutulursa, manevi faydalar dikkate değerdir.

Konsantrasyon: svadhisthana çakra üzerinde. Sınırlamalar:

Omurlararası diskleri yerinden oynamış kişiler bu asanayı denememelidir; siyatik, kronik artrit veya sakral enfeksiyonlardan muzdarip olanlar da olmamalıdır.

Faydaları: Hamstring kasları gerilir ve kalça, sakroiliak ve lomber vertebral eklemler gevşetilir. Mide gazı, kabızlık, sırt ağrısı ve ayrıca karın bölgesindeki fazla yağlar etkili bir şekilde alınır. Tüm karın organları tonlanmıştır ve diyabet gibi karın rahatsızlıkları yavaş yavaş düzelebilir. Böbrekler, karaciğer, pankreas ve adrenal bezler aktive olur. Pelvik organlar da tonlandığından, bu asana özellikle jinekolojik şikayetlerin giderilmesinde faydalıdır. Ayrıca omurilik sinirlerine ve kaslarına taze kan akışını iyileştirir. Paschimottanasana, geleneksel olarak ruhsal uyanış için çok güçlü bir asana olarak kabul edilir ve eski yoga metinlerinde çok övülür.

(6) Pada Prasarita Paschimottanasana (bacak yayılması varyasyonu)



Bacaklarınızı olabildiğince geniş açarak oturun (180° idealdir) ve normal şekilde nefes alın, tüm vücudu, özellikle sırt kaslarını gevşetin. Yavaşça nefes verin, öne doğru eğilin ve parmak uçlarınız birbirine değecek şekilde ellerinizi yere koyun. Alnına ellerin arkasına dokunmaya çalışın. Son pozda birkaç dakika boyunca yavaş ve derin nefes alın, ardından başlangıç pozisyonuna dönün.

Konsantrasyon: svadhishthana çakra üzerinde. Faydaları:

Paschimottanasana ile aynıdır, ancak bu poz bel ve kalça eklemlerini gevşetmede daha etkilidir.

*(7)*Bhujangasana (Kobra duruşu)

Bacaklarınızı uzatarak karnınıza yatın ve avuç içlerinizi omuzların altında yere koyun. Alnı yere yaslayın. Tüm vücudu gevşetin. Başınızı ve omuzlarınızı yavaşça yerden kaldırın, mümkün olduğunca geriye doğru çekin. Bu hareketi yaparken kollarınızı değil sırt kaslarınızı kullanarak omuzlarınızı kaldırın. Kollar düz olana kadar tüm sırt yavaşça mümkün olduğunca geriye doğru bükülür. Göbeği yere yakın tutun.

Nefes alma: Gövdeyi kaldırırken nefes alın. Son pozda normal nefes alın veya son poz kısa bir süre tutulursa nefes içeride tutulabilir.

Süre: Son pozu rahat olduğu sürece koruyun ve beş kez tekrarlayın.

Konsantrasyon: Vishuddhi çakra üzerinde.

Kısıtlamalar: Peptik ülser, fıtık, testis tüberkülozu veya hipertiroidizmden muzdarip kişiler bu asanayı yapmamalıdır.

Faydalar: Bu asana yumurtalıkları ve rahmi seslendirir ve lökore, dismenore ve amenore gibi kadın hastalıklarının tedavisinde yardımcı olur. Ayrıca karaciğer ve böbrekler başta olmak üzere tüm karın organları için faydalıdır. İştahı uyarır ve kabızlığı giderir. Omurga esnek ve sağlıklı tutulur, kaymış omurlar arası diskler düzeltilir ve sırt ağrıları giderilir.

(8) Dhanurasana (Yay duruşu)

Karnına düz bir şekilde yatın ve tamamen nefes alın. Bacakları dizlerden bükün ve ayak bileklerini ellerinizle kavrayın. Bacak kaslarını gererek, başı, göğsü ve uylukları yerden mümkün olduğunca yukarı kaldırın, kolları düz tutarken sırtı gergin bir yay şeklinde bükün.

Not: Nefes normale dönene kadar bu asanayı tekrarlamayın. Son pozda nefesinizi tutun veya yavaş ve derin nefes alın. Ayrıca son pozisyonda ileri geri sallanabilir. Başlangıç pozuna dönerken yavaşça nefes verin.

Süre: Son pozu, rahat bir şekilde korunabildiği sürece koruyun. Asana'yı beş kez uygulayın.

Konsantrasyon: Vishuddhi çakra üzerinde.

Kısıtlamalar: Fıtık, peptik ülser, bağırsak tüberkülozu veya bükülmüş veya bükülmüş omurgaları olan kişiler tarafından uygulanmamalıdır.

*Faydalar:*Bu asana karın organlarına ve kaslarına masaj yaptığı için kronik kabızlık ve hazımsızlık gibi mide-bağırsak rahatsızlıklarının giderilmesine yardımcı olur. Karaciğer fonksiyon bozukluğu durumlarında faydalıdır ve ayrıca karın bölgesindeki fazla yağları da azaltabilir.

(9)*Halasana*(saban duruşu)

Sırt üstü yatın, kollar yanlarda düz ve avuç içi yerde düz. Bacakları düz tutarak, yavaşça dikey konuma ve ötesine kaldırın. Kolları yere bastırmadan karın kaslarını kullanın. Bacaklar dikey pozisyonu geçerken gövdeyi yukarı doğru bükün, bacaklar başın üzerine inecek ve ayak parmakları yere değecek şekilde yavaşça kıvrılın. Bacakları düz tutarak kolları bükün ve sırtınızı ellerinizle destekleyin. Vücudu gevşetin ve rahat bir süre için bu son pozda kalın. Ardından başlangıç pozisyonuna dönün veya aşağıdakileri yapın:

(a) Vücut tamamen uzayana ve çene göğsün üst kısmına sıkıca kilitlenene kadar ayakları başınızdan uzağa doğru yürütün. Bu pozu rahat bir süre boyunca koruyun ve ardından temel halasana'nın son pozuna dönün.

(b) Bacaklar düz ve ayak parmakları doğrudan başın üzerinde zeminde olacak şekilde ayakları mümkün olduğunca başa doğru yürütün. Ayakları parmaklarınızla kavrayın. Pozu rahat bir süre boyunca koruyun ve ardından temel halasana'nın son pozuna dönün.

Yavaşça sırtüstü pozisyona dönün.

Nefes:. Sırtüstü pozisyonda normal bir şekilde nefes alın, ardından nefes alın ve pozu alırken nefesi tutun. Son pozisyonda yavaş ve derin nefes alın.

Süre: İleri seviye uygulayıcılar 10 dakika veya daha fazla temel son pozda kalabilirler. Yeni başlayanlar, uygulamanın ilk haftasında pozu sadece on beş saniye tutmalı ve dört kez tekrarlamalıdır. Duruş bir dakika boyunca tutulana kadar süre, sonraki her hafta on beş saniye artırılabilir.

Konsantrasyon: Vishuddhi veya manipura çakrasında.

Önlemler: Yeni başlayanlar, esnek sırtları olmadığı sürece, birkaç haftalık günlük uygulamadan sonra sırt kasları ve eklemleri yeterince esnek hale gelene kadar öğrencinin bacaklarını başının üzerine 45 derecelik bir açıyla kaldırdığı purwa halasana yapmalıdır. son poz.

Kısıtlamalar: Yaşlı, halsiz ve siyatik, diğer sırt rahatsızlıkları veya yüksek tansiyondan muzdarip olanlar bu asanayı uygulamamalıdır.

*Faydalar:*Halasana, böbrek, karaciğer ve pankreas başta olmak üzere karın organlarının işleyişini düzenler ve sindirimi aktive eder. Kabızlığı hafifletebilir ve ayrıca bel bölgesini inceltir. Tiroid bezinin aktivitesini düzenler ve böylece metabolizmayı stabilize eder. Bu asana, diyabet ve basur durumlarında da faydalıdır. Omurları gevşetir ve omurilik sinirlerini tonlandırır, böylece tüm vücudun sağlığına katkıda bulunur.

(10) Matsyasana (Balık duruşu)

Lotus pozisyonunda (padmasana) oturun ve normal nefes alın. Başın üst kısmı yere değene kadar gövdeyi kollar ve dirseklerle destekleyerek geriye doğru bükün. Ayak başparmağını tutun ve dirsekleri yere koyun, mümkün olduğunca arkaya doğru bükün. Bu hareket sırasında nefes alın ve nefesi tutun.

Bir varyasyon olarak, iki elin parmaklarını birbirine kenetleyin ve bunları başın arkasına yerleştirin.

Nefes alma: Son pozda derin ve yavaş nefes alın. (Bademcik iltihabı veya boğaz ağrısı olan kişiler, isterlerse, shitakari pranayama uygulayabilirler.* Padmasana'ya dönerken nefesi içeride tutun ve ardından normal şekilde nefes alın.)

Süre: Mümkünse son pozda beş dakika kalın, ancak gereksiz yere zorlamayın.

Konsantrasyon: Manipura veya anahata çakra üzerinde.

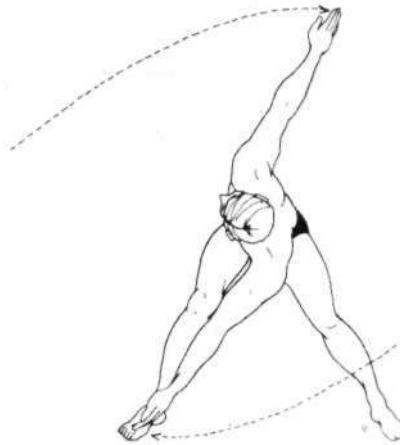
Faydaları: Karın içi organlar, özellikle testisler gergin olduğu için bu asana karın rahatsızlıkları için faydalıdır. Kabızlıktan kurtulmak isteyen kişiler bu asanayı üç bardak su içtikten sonra yapmalıdır. Derin nefes almayı teşvik ettiği, sırtta biriken kanın sirkülasyonuna yardımcı olduğu ve tiroid bezinin işleyişini düzenlediği için astım veya bronşit gibi akciğer rahatsızlıkları olanlar için de faydalıdır.

Yukarıda açıklanan on asana, omurgayı ileri ve geri hareketlerle gerer. Aşağıdaki asanalar bükerek sadece omurgayı gösterir.

* Shitakari Pranayama: Dil geriye katlanır, böylece alt kısmı *yüzey* damağa dokunur, *olarak* khechari mudra'da (bkz. s. 101). Dişler sıkılır ve dudaklar mümkün olduğunca geriye çekilir. Daha sonra dişlerden nefes alıp burundan nefes vererek yoga nefesi (Bkz. s. 78) uygulanır. Bu, tüm vücudu serinletmek için etkilidir. *en* diğer pranayama'ya benzer, shitalipranayama (dilin dar bir tüp oluşturmak için kıvrıldığı ve ağızdan dışarı çıktığı).

(a)

(11) *Trikonasana* (Üçgen pozu)



(b)

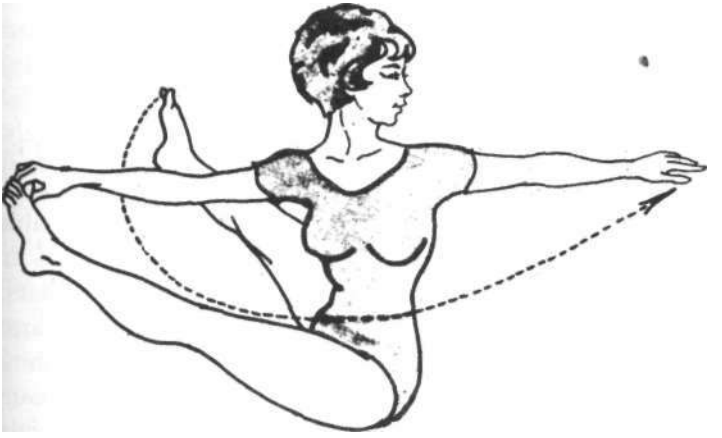
Ayaklar 2½ ila 3 fit aralıkla dik durun ve kolları yanlara doğru uzatın. Şekil a'daki gibi dik bir açı oluşturacak şekilde gövdeyi kalçalardan bükün ve Şekil b'deki gibi sol elinizle sağ ayak parmaklarına dokunarak gövdeyi döndürün. Avuç içi sağa bakması gereken uzatılmış sağ kola bakın. Ardından gövdeyi ters yöne çevirin ve sol tarafta benzer bir poz alın. Gövdeyi ortaya getirin, başlangıç pozisyonuna dönün ve kolları indirin.

Nefes alma: Kolları kaldırırken nefes alın, gövdeyi bükerken nefes verin, dönerken nefesi dışarıda tutun, kaldırırken nefes alın ve kolları indirirken nefes verin.

Süre: Arka arkaya beş kez pratik yapın.

Faydaları: Trikonasana sayesinde omurga ve omurilik sinirlerine masaj yapılır, tüm sinir sistemi nazikçe uyarılır ve alt sırt kasları gerilir. Sinir depresyonundan muzdarip olanlar bu nedenle fayda sağlar. Asana, karın organlarına masaj yaparak iştahı ve sindirimi artırır ve ayrıca bağırsakların peristaltik kasılmasını uyararak kabızlığın giderilmesine yardımcı olur.

(12) Dinamik Spinal Büküm



Bacakları öne uzatarak oturun ve rahat olduğu kadar ayırın. Kolları düz tutarak, sol elinizi sağ ayak başparmağınıza ve sağ kolunuzu arkaya doğru uzatın, her iki kolu da tek bir düz çizgide tutun. Başınızı çevirin ve bakışları sağ ele yönlendirerek geriye bakın. Ardından gövdeyi ters yöne çevirin, kol pozisyonlarını tersine çevirin. Bu döngüyü 15 ila 20 kez tekrarlayın. Başlangıçta egzersizi yavaşça yapın, ardından hızı kademeli olarak artırın.

(13) Ardha Matsyendrasana (Yarım spinal bükülme pozu)

Sol bacak vücudun önünde düz bir şekilde ve sağ ayak sol dizin dış yanında yere düz olacak şekilde oturun. Sol bacağınızı sağa doğru bükün ve sol topuğu sağ kalçaya dayayın. Sol kolu sağ bacağın dışına yerleştirin ve sol elinizle sağ ayağı veya ayak bileğini kavrayın. Sağ diz, sol kol çukuruna mümkün olduğunca yakın olmalıdır. Sağ kolu arkaya yerleştirerek gövdeyi sağa çevirin. Sırtınızı ve ardından boynunuzu zorlanmadan, rahat edebildiğiniz kadar bükün. Kısa bir süre son pozda kalın ve ardından yavaşça başlangıç pozisyonuna dönün. Vücudun diğer tarafında tekrarlayın.

Not: Bu çok önemli bir asanadır ve her gün en az bir kez uygulanmalıdır.

Nefes alma: Gövdeyi bükerken nefes verin, son pozda zorlanmadan mümkün olduğunca derin nefes alın ve başlangıç pozisyonuna dönerken nefes alın.

Süre: Omurga kasları yeterince esnek olduğunda, pozu vücudun her iki yanında en az 1 dakika koruyun.

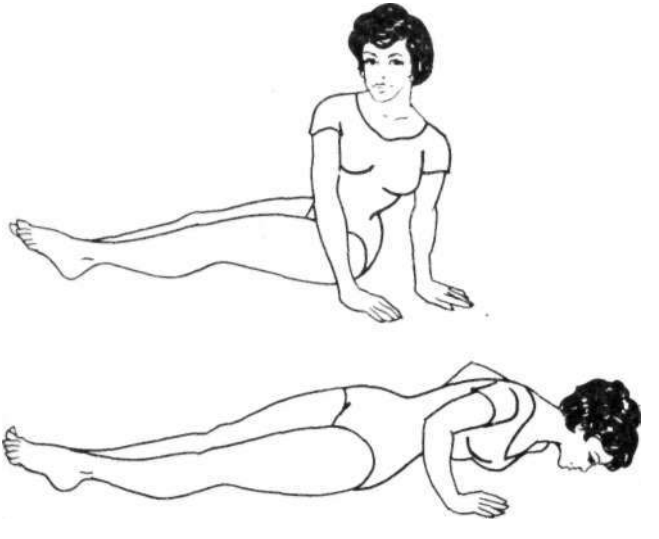
Konsantrasyon: Ajna çakra üzerinde.

Faydaları: Omurilik sinirleri tonlanır ve sırt kasları ve omurlar arası eklemler esnek hale getirilir. Sindirim rahatsızlıkları karın organlarına yapılan masajla giderilir. Asana, adrenalin bezlerinden adrenalin salgılanmasını düzenler ve ayrıca pankreası harekete geçirerek diyabet eğilimlerine karşı koyar. Sırttan çıkan sinirler toparlanır, bel ve kas romatizmaları rahatlar. Tüm sinir sistemi bu asana tarafından uyarılır. Tervertebral disklerdeki kaymalar (omurga yer değiştirmeleri dahil) de düzeltilebilir.

Yeni başlayanlar için basitleştirilmiş varyasyon:

Ardha matsyendrasana'yı yapmayı imkansız bulan çok sert vücutları olan kişiler, normalde kalçaların altında katlanmış olan bacağını vücudun tam önüne doğru uzatmalıdır. Diğer açıdan teknik, standart ardha matsyendrasana'daki ile tamamen aynıdır. Vücut yeterince esnek hale geldiğinde, etkileri çok daha büyük olduğu için tam duruşa geçilmelidir.

(14) Bhu Namanasana (Spinal bükülme secde pozu)



Omurga dik ve bacaklar öne doğru uzatılmış şekilde oturun. İki elinizi sol kalçanızın yanına koyun. Bagajı 90° sola çevirin. Üst gövdeyi bükün ve burnu yere değdirin. Kalçalar yükselmemelidir. Gövdeyi ve başınızı kaldırın ve başlangıç pozisyonuna dönün.

*nefes:*Başlangıç pozisyonunda nefes alın; gövdeyi bükerken nefes verin ve dönüşte nefes alın.

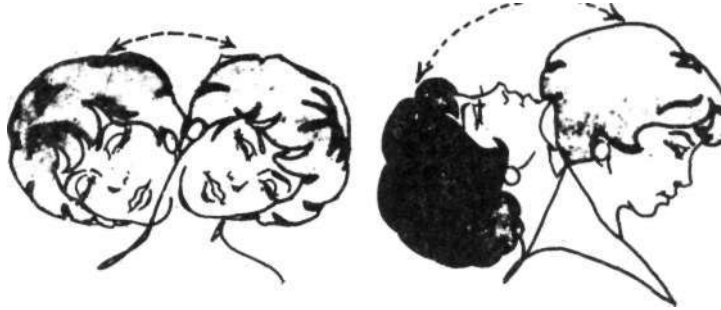
Süre: Her iki tarafta on defaya kadar çalışın. Konsantrasyon:

Ya zihninizi nefese odaklayın ya da bilinçli olarak sırt kaslarını gevşetin.

Faydaları: Omurga ve bel gerilir, kaslar gevşetilir ve omurilik sinirleri uyarılır.

Bu, omurgayı büken asanaların tanımını tamamlar. Aşağıdaki, servikal bölgeyi ayarlamak için bir asanadır.

(15)*Boyun Hareketi*



1. Bacaklar uzatılmış ve eller uyluklardan yerde olacak şekilde oturun. Başınızı yavaşça arkaya, sonra öne doğru eğin. On kez tekrarlayın.

2. Öne bakarken, başınızı yavaşça sola, sonra sağa doğru eğin. On kez tekrarlayın.

3. Aynı pozisyonda, kafayı aynı anda sola ve sağa çevirerek öne doğru eğin. Veya sola ve sağa çevirirken başı dik tutun. Ya on kez tekrarlayın.

4. Başı mümkün olduğu kadar büyük bir daire çizerek, her yönde on kez yavaşça döndürün.

Faydaları: Boyun vücutta hayati bir kavşak noktasıdır. Vücudun farklı bölgelerini beyne bağlayan tüm sinirler buradan geçmelidir. Bu nedenle düzenli boyun egzersizleri servikal omurları ayarlayarak ve servikal ve sefalik bölgedeki sistemlerin işleyişini normalleştirerek genel sağlığın korunmasına yardımcı olur.

Grup 3: *için asanalar*meditasyon

(1) Padmasana
(Lotus pozu)

Bacakları öne uzatarak oturun. Bir bacağınızı bükün, ayağı diğer uyluğun üstüne, taban yukarı ve topuk pelvik kemiğe dokunacak şekilde yerleştirin. Diğer bacağınızı, ayak karşı uyluk üzerinde benzer bir pozisyonda duracak şekilde katlayın.

Not: Padmasana'yı jnana mudra veya chin mudra ile birlikte uygulayın (Bkz. s. 96 Bölüm IV). Bu asanada omurga, yere sabitlenmiş gibi düz ve tamamen sabit tutulmalıdır. Kalçaların altındaki alçak bir yastık, bu asanayı gerçekleştirmeyi kolaylaştıracaktır. Padmasana'yı, bacaklar daha önce açıklanan ön asanaların uygulamasıyla esnek hale geldikten sonra uygulayın.

Sınırlamalar: Siyatik veya sakral enfeksiyonu olan kişiler bu asanayı uygulamamalıdır.

*Faydalar:*Padmasana'da ustalaşmış uygulayıcılar, vücudu uzun süre boyunca tamamen sabit tutabilirler. Bedenin kararlılığı, zihnin kararlılığını getirir ve bu kararlılık, üretken meditasyona doğru atılan ilk adımdır. Bu asana, muladhara çakradan sahasraraya doğru prana akışını yönlendirmeye yardımcı olur. Ek olarak, normalde bacaklara akan büyük miktarda kanın karın ve sırt bölgelerine infüzyonu ile koksigeal ve sakral sinirler tonlanır. Fiziksel, sinirsel ve duygusal problemler etkili bir şekilde temizlenir.

(2) Siddhasana (Erkek başarılı pozu)

Bacakları öne uzatarak oturun. Sağ bacağınızı katlayın ve tabanı düz olarak sol uyluğun iç tarafına yerleştirin. Topuk, cinsel organlar ve anüs arasındaki bölge olan perineye baskı yapmalıdır. Sol bacağınızı katlayın ve ayağı sağ baldırın üzerine yerleştirin, sol topuğunuzla cinsel organların hemen üzerindeki pelvik kemiğe bastırın. Ayak parmaklarını ve sol tabanın dış tarafını sağ baldır ve uyluk kasları arasındaki oyuğa sokun. Bunun için sağ bacağı hafifçe kaydırmak gerekebilir; sağ ayak parmaklarını kavrayın ve sol uyluk ve baldır arasına yerleştirerek yukarı doğru çekin. Bacaklar şimdi dizler yerde ve sol topuk doğrudan sağ topuğun üzerinde olacak şekilde kilitlenmelidir. Omurgayı dik, yere kök salmış bir ağaç kadar düz ve sağlam tutun.

Not: Siddhasana sadece erkekler içindir. Her iki bacak üstte olacak şekilde ve her zaman jnana veya chin mudra ile uygulanabilir (bkz. Bölüm IV). Birçok insan - özellikle yeni başlayanlar - kalçaların altına bir yastık yerleştirildiğinde bu asanayı uzun süreler boyunca üstlenmeyi ve sürdürmeyi daha kolay bulur.

Kısıtlamalar: Siyatik veya sakral enfeksiyonu olan kişiler bu asanayı uygulamamalıdır.

Faydaları: Siddhasana, uzun ve derin meditasyon için omurga sabitliğini kolaylaştıran bir meditasyon pozudur. Cinsel dürtüleri omurilikten beyne geri yönlendiren, cinsellikle ilgili iki psikomüsküler kilidi, mula bandha (Bkz. s. 90) ve vajroli mudra'yı harekete geçirir. Böylece uygulayıcı, cinsel enerjinin ruhsal amaçlar için yüceltilmesi ve bekarlığın sürdürülmesi için gerekli olan cinsel işlevler üzerinde olduğu kadar duyusal faaliyet üzerinde kontrol sahibi olabilir. Tüm sinir sistemi de sakinleşir.

(3) Siddha yoni asana (Başarılı kadın pozu)

Bacakları öne uzatarak oturun. Sağ bacağınızı katlayın, tabanı düz bir şekilde sol uyluğun iç kısmına ve topuğu labia majora'nın altına yerleştirin. Sol bacağınızı bükün ve sağ ayak parmaklarınızı sol baldır ile uyluk arasındaki boşluğa doğru çekin. Omurgayı sanki toprağa kök salmış gibi tamamen dik tutun.

Notlar: Siddha yoni asana, yalnızca ağızdan ağza aktarılan kadınlara yönelik bir siddhasana şeklidir.

Her iki bacağınız üstte ve jnana veya chin mudra ile çalışın. İç çamaşırı giyilmediğinde en etkilidir. Kalçaların altında alçak bir yastık kullanılırsa, yeni başlayanlar bu pozu uzun süre korumayı daha kolay bulacaktır.

Kısıtlamalar: Siyatik veya sakral enfeksiyonu olan kadınlar bu asanayı uygulamamalıdır.

*Faydalar:*Siddha yoni asana, kadın adayın derin konsantrasyon için gerekli olan fiziksel kararlılığı koruyabildiği mükemmel bir meditasyon pozudur. Yogini tarafından ruhsal meditasyona yardımcı olmak için ve cinsel arzuyu kontrol etmek isteyen ev sahibi tarafından etkili bir şekilde kullanılabilir. Genital organları kontrol eden sinir pleksuslarını doğrudan etkiler ve ayrıca tüm sinir sistemini tonlandırmaya ve dengelemeye hizmet eder.

(4)*Baddha yoni asana*

Herhangi bir meditasyon asanasında oturun ve yavaş ve derin nefes alın. Nefesinizi tutun ve iki elinizi yüzünüze kaldırın. Baş parmaklarla kulaklar, işaret parmaklarıyla gözler, orta parmaklarla burun delikleri, yüzük ve küçük parmaklar dudakların üstüne ve altına yerleştirerek ağzı kapatın. konsantre

başın arkasındaki bindu visargha'ya bakın (Bkz. Bölüm VIII, s. 234), nefes tutmayı sürdürün ve normalde duyulamayan ses tezahürlerini algılamaya çalışın. Nefesi rahat olduğu kadar uzun süre tuttuktan sonra, orta parmakları burun deliklerinden çıkarın ve diğer parmakları kendi konumlarında tutarken nefes verin. Tekrar nefes alın ve burun deliklerini orta parmaklarla kapatın. İşlemi birkaç kez tekrarlayın.

Konsantrasyon: Bindu visargha üzerinde.

Faydaları: Bu, zihni dış dünyadan uzaklaştırmak için mükemmel bir asanadır. Yoga biliminin yanı sıra birçok farklı felsefe, evrenin kaynağının ilkel, sürekli bir ses veya titreşim olduğunu öğretir. Bu asana, başın arkasındaki bindu visargha'dan çıkan psişik seslerin farkındalığı yoluyla bu sesin farklı tezahürlerinin farkındalığını mümkün kılar. Bu aslında bir nada (içsel mistik ses) yoga tekniğidir, bu teknik sayesinde yogi, en kabasından en incesine kadar tüm sesleri duymak üzere eğitilir. Padmasana ve siddhasana'nın fiziksel faydaları çoğaltılır; ayrıca bu poz göz, kulak ve beyin hastalıklarının tedavisinde faydalıdır.

Öyleyse asanalar, prana ve kan dolaşımını iyileştirmek, omurgayı düzeltmek ve nadileri ve sinir sistemini harekete geçirmek için yogik yöntemlerdir: kısacası, fiziksel bedeni uyum içine sokmak için. Bir telsiz düzgün çalışmadığında, tüm mekanizma çalışır durumda olana kadar arızalı parçalar onarılır veya ayarlanır. İnsan vücudunda da durum aynıdır. Bununla birlikte, elektrik gücü ile beslenmediği takdirde hiçbir radyo çalışmayacaktır. Vücuda enerji çekmek için yogik sürece pranayama denir ve sonraki bölümde tartışılacaktır.

III
Pranayama ve Bandhalar

Prana yaşam gücü anlamına gelir. Yogik felsefe, bu hayati gücün tüm kozmosu kapladığını ve hem canlı hem de cansız her şeye nüfuz ettiğini iddia eder. Ayrıca, bu temel gücün solunumla yakından ilişkili olduğu söylenir, çünkü prana insan vücuduna öncelikle nefes yoluyla girer. Hava ve içindeki oksijen, prana'nın tezahürleri olarak kabul edilebilir, ancak bunlar prana'nın kendisi değildir. Prana, herhangi bir gazdan hem daha incelikli hem de daha temeldir.*ayama* genişleme anlamına gelir ve kısıtlama ve kontrol imalarına sahiptir. Dolayısıyla pranayama, "pranayı kontrol etme teknikleri" anlamına gelir.*

Pek çok insan pranayamayı kan dolaşımına fazladan oksijeni emmek için yapılan nefes alma egzersizleri olarak görür, ancak bu onun faydalarından sadece biridir. Pranayama'nın amaçları - sonraki bölümlerde detaylandırılacak - şunları içerir: 1) sürecin görselleştirilmesi yoluyla prananın süptil enerji (astral) bedene emilmesi; 2) süptil nadilerden prana akışının artması; 3) bu süptil enerjinin fiziksel boyutun yaşam enerjisine dönüştürülmesi

* Amaç kontrol değil*nın-nin*evrensel prana - sadece giren ve *akışlar*vücut aracılığıyla.

süptil nadileri fiziksel bedene bağlayan çakraların işleyişi; 4) ve bu enerjinin kan damarları, sinirler ve meridyenler boyunca artan dolaşımı. Bu nedenle, pranayama, pranayı fiziksel ve astral bedenlerde özümsemek ve dolaştırmak, her ikisini de canlandırmak için uygun bir yöntem grubu olarak kabul edilir.

İlk önce, pranayamaya hazırlık olarak günlük olarak uygulanması gereken "yojik nefes"in bir tanımını sunacağız.

Yoga Nefesi

Yogik solunum, karın solunumu ve göğüs solunumunun bir kombinasyonudur.

Karın Solunumu: Akciğerlere büyük miktarda hava çekerken diyaframı kasıp indirerek karnı genişletin. Ardından diyaframı gevşeterek ve akciğerlerden maksimum miktarda havanın atılması için yükselmesine izin vererek karnı kasın. Bu işlem sırasında göğsü veya omuzları hareket ettirmeyin.

Göğüs Nefesi:Göğsü genişleterek nefes alın ve büzülerek nefes verin. Ab domen'i hareket ettirmemek önemlidir.

Yogik Nefes: Derin nefes alın, önce ab domeni, ardından göğsü genişleterek maksimum miktarda havayı ciğerlere sorunsuz ve kesintisiz bir şekilde alın. Akciğerlerden maksimum miktarda hava çıkana kadar göğsü ve karnı gevşeterek nefes verin. Bu sıralama, herhangi bir sarsıntı olmadan dalga benzeri bir hareketle yapılmalıdır.

Pranayama'dan önce yogik nefes almanın bir alışkanlık haline gelmesi için her gün yapılması gerekir. İlk başta uygulama bilinçli bir çaba gerektirecektir, ancak daha sonra (birkaç hafta içinde) gün boyunca doğal ve bilinçsiz hale gelecektir. Bu alışma sağlandığında, maksimum soluma ve soluma artık gerekli değildir.

Yoga nefesi uygulaması sayesinde öğrenci soğuk algınlığı, bronşit, astım ve ilgili rahatsızlıklara karşı daha az duyarlı hale gelir. Enerjiyle doludur ve daha kolay yorulur; ve zihin daha sakinleşir ve kaygılardan arınır. Daha önce de belirtildiği gibi, bu yoga nefesi prana yama'nın kendisi değil, bir ön uygulamadır ve gün boyunca doğal olarak yapılmalıdır.

Pranayama uygulamasının ayrıntılarını tartışmadan önce lütfen aşağıdaki önlemlere dikkat edin:

- Mesane, mide ve bağırsaklar boş olmalıdır, bu nedenle yemekten en az dört saat sonra pranayama uygulayın.

- Asanalardan sonra ama meditasyondan önce pratik yapın.
- Pranayama sırasında vücudunuzu mümkün olduğunca gevşetin, gerginlik ve rahatsızlıktan kaçının. Omurgayı, boynu ve başı dik ve ortalanmış halde tutun.
- Nefesi rahat olduğu sürece tutun. Aşırı retansiyon, akciğer hasarına veya işlev bozukluğuna neden olabilir.
- Tozlu, dumanlı veya kötü kokulu bir yerde değil, iyi havalandırılmış (cereyan olmayan), temiz ve hoş bir ortamda egzersiz yapın.
- Pranayamaya başlarken, bir miktar kabızlık ve idrar çıkışında azalma yaşanabilir. Kuru hareketlerde tuz veya baharat alımından kaçınılmalı ve gevşek bir hareket olursa pranayama uygulamasına ara verilmeli ve birkaç gün tahıl (pirinç) ve yoğurt diyeti uygulanmalıdır.

- Siddhasana ve siddha yoni asana, pranayama için en iyi pozlardır, çünkü omuzların maksimum genişlemesine izin verirler.
- İleri aşamalarda pranayama bir öğretmen rehberliğinde uygulanmalıdır.
- Yoğun pranayama uygulayan kişiler tütün, esrar vb. içmemelidir.

*Yöntemleri*Pranayama*Uygulama*

(1)*Nadi*Shodhan Pranayama

Padmasana veya siddhasana'da oturun ve ellerinizi dizlerinizin üzerine koyun, omurgayı düzeltin ve başı dik tutun. Tüm vücudu gevşetin ve gözleri kapatın. Birkaç dakikalığına sadece bedenin ve nefesin farkında olun.

Aşama 1: Temel teknik

Sol eli dizlerin üzerinde tutarak sağ eli kaldırın ve işaret ve orta parmakları kaşların arasına yerleştirin. Uygulama boyunca bu pozisyonda kalmalıdırlar. Başparmak sağ burun deliğine, yüzük parmağı sol burun deliğine yerleştirilmelidir.

Sağ burun deliğini baş parmağınızla kapatın. Nefes alın, ardından normal hızda beş kez sol burun deliğinden nefes verin.

Sağ burun deliğine başparmağınızın basıncını bırakın ve ardından yüzük parmağınızla sol burun deliğinin kenarına bastırarak normal hızda beş kez nefes alıp verin. Bu, her bir burun deliğinden beş tam nefesten oluşan bir döngü olmak üzere 25 döngü için tekrarlanmalıdır. Öğrenci ağır nefes almamalı ve hava burun deliklerinden içeri ve dışarı hareket ederken ses gelmemelidir. 15 gün sonra Aşama 1'den Aşama 2'ye geçin.

Aşama 2: Alternatif burun deliği solunumu.

Sağ burun deliğini baş parmağınızla kapatın ve sol burun deliğinden nefes alın. İnhalasyonu tamamladıktan sonra, sol burun deliğini yüzük parmağınızla kapatın ve basıncı serbest bırakın.

sağ burun deliğine başparmak, nefes verin. Daha sonra sağ burun deliğinden hale getirin ve halasyonun sonunda kapatın. Sol burun deliğini açın ve nefes verin. Bu bir döngüdür. Nefes alma ve verme süresi eşit olmalıdır (örneğin, beş giriş ve beş çıkış sayısı veya hangi hızı rahat buluyorsanız). Hiçbir koşulda zorlama olmamalıdır.

Birkaç gün sonra inhalasyon ve ekshalasyon süreleri uzatılmalı, ancak birbirinden farklı olmamalıdır (1:1 oranında). Nefes darlığını telafi etmek için ekshalasyon sırasında sayımı hızlandırmamaya özen gösterilmelidir.

En ufak bir rahatsızlık belirtisinde, her inhalasyon ve ekshalasyonun süresini azaltın. 15 gün veya daha uzun süre sonra bu aşamadan ayrılın ve Aşama 3'ü uygulayın.

Aşama 3: Antaranga kumbhaka.

Sağ burun deliğini kapatın ve soldan nefes alın. İnhalasyonun sonunda, başparmak ve yüzük parmağını kullanarak her iki burun deliğini kapatın ve nefesi tutun. Sağ burun deliğinden nefes verin ve ardından sol burun deliğini kapalı tutarak nefes alın. Daha önce olduğu gibi her iki burun deliği kapalıyken nefesi tekrar tutun. Sol burun deliğini açın ve sağ burun deliğini kapalı tutarak nefes verin. Her eylem - inhalasyon, alıkoyma ve ekshalasyon - beşe kadar sayılarak yapılmalıdır. Bu bir döngüdür: 25 döngü uygulayın.

Birkaç günlük uygulamadan sonra, soluma, alıkoyma ve soluma sürelerini 1:2:2 oranında değiştirin. Başka bir deyişle, beşe kadar sayarak nefes almak için, ona kadar sayarak nefesi yan tarafta tutun ve ona kadar sayarak nefes verin.

Birkaç gün sonra inhalasyon sayısını bir artırın (yani 5'ten 6'ya), alıkoyma ve ekshalasyon sayısını iki artırın. Bu daha uzun süreler, en ufak bir rahatsızlık olmayacak noktaya geldiğinde, oranı aynı tutarak her döngünün uzunluğunu tekrar artırın.

Birkaç hafta veya aylarca uygulama yaptıktan sonra oranı 1:4:2'ye yükseltin. Bunda ustalaşıldığında, oranı 1:6:4 olarak değiştirin; ve bunun ustalığı üzerine, 1:8:6'ya. bu *son* oran.

Son oran, tam bir rahatlama ile ve dinlenmeye gerek kalmadan 25 döngü için yapılabildiğinde, son aşama olan Aşama 4'e geçin.

4. Aşama: Antaranga ve bahiranga kumbhaka
(Dahili ve harici saklama)

Sol burun deliğinden nefes alın ve nefesi tutun. Sağ burun deliğinden nefes verin ve nefesi dışarıda tutun. Sağ burun deliğinden nefes alın ve nefesi tutun. Sol burun deliğinden nefes verin ve nefesi dışarıda tutun. Bu bir döngüdür: 15 döngü için tekrarlayın. Bunun için oran 1:4:2:2'den başlamalıdır (soluma: iç tutma: ekshalasyon: dış tutma).

Aynı oranı koruyarak ilgili süreleri yavaş yavaş artırmalısınız. Gelişmiş uygulayıcılar, Aşama 4'ün dahili ve harici tutmaları sırasında jalandhara veya mula bandha (bandha ile ilgili bölüme bakın) yapabilirler.

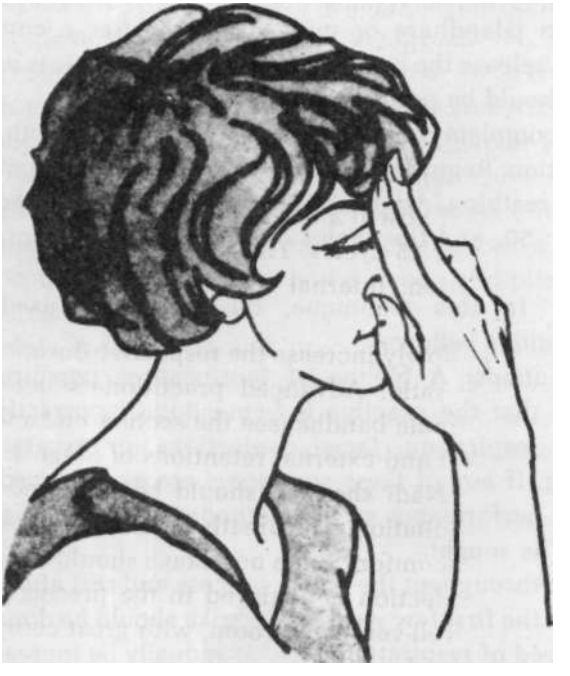
Önlemler: Nadi shodhan, asanalar ve meditasyon arasında uygulanmalıdır. Nefes, rahatsızlık veren noktaya kadar tutulmamalıdır, Her yeni aşama, ancak bir önceki aşamada mükemmelliğe ulaşıldığında denenmelidir. İyi havalandırılmış bir odada, büyük bir dikkatle ve yalnızca uzman rehberliğinde pratik yapın.

Faydaları: Zihne dinginlik ve dinginlik sağladığı için Nadi shodhan, ileri meditasyon uygulamaları için vazgeçilmez bir başlangıçtır. Tüm nadllar tıkanıklıklardan arındırılır, ida ve pingala nadilerdeki prana akışı dengelenir ve kan sistemi toksinlerden arındırılır. Tüm vücut, emilen ekstra oksijen kaynağı ile beslenir ve karbondioksit verimli bir şekilde dışarı atılır. Akciğerlerdeki bayat hava çıkarılır. Beyin hücreleri saflaştırılır, beynin merkezleri optimum kapasitelerine daha yakın çalışmaya teşvik edilir.

(2) Bhastrika pranayama (pranayama körükleri)

Baş ve omurga dik ve gözler kapalı olarak padmasana veya siddhasana'da oturun. Tüm vücudu gevşetin.

Aşama 1: Sol eli sol dizinize koyun ve sağ elin işaret ve orta parmaklarını dizlerinizin arasına koyun.



başparmak sağ burun deliğinin yanında ve yüzük parmağı sol burun deliğinin yanında olacak şekilde kaşlar. Sağ burun deliğini baş parmağınızla kapatın. Sol burun deliğinden 20 kez hızlı ve ritmik bir şekilde nefes alın, karnınızı genişletin ve daraltın. Ardından, baş ve yüzük parmağınızla her iki burun deliğini de kapatın ve jalandhara veya mula bandha yapın (Bkz. Bölüm III s. 89 -92). Nefesinizi rahat bir süre boyunca tutun, ardından bandhayı bırakın ve nefes verin. Sol burun deliğini kapat ve karın kaslarının hızlı ama ritmik genişleme ve kasılmalarıyla 20 kez nefes al. Sonra derin bir şekilde, her iki burun deliğini de kapatın ve jalandhara veya mula bandha yapın. Bir süre tutun ve yavaşça nefes verin. Bu bir döngüdür; üç döngü gerçekleştirin.

Aşama 2: İki elinizi dizlerinizin üzerine koyarak aynı pozisyonda oturun. Her iki burun deliğinden aynı anda 20 kez hızlı nefes alın. Ardından derin nefes alın, nefesinizi tutun ve jalandhara veya mula bandha yapın. Rahat bir sürenin ardından banahayı bırakın ve nefes verin. Bu bir döngüdür; üç yapılmalıdır.

Tam bhastrika uygulaması her iki aşamayı da içerir. Süre:

Yeni başlayanlar, hızlı nefes almanın yaklaşık 20 tekrarını yapmalıdır. İleri düzey uygulayıcılar kademeli olarak 50'ye yükselebilir ve döngüler üçten beşe çıkarılabilir.

Not: Bu teknikte akciğerler bir demirci körüğü gibi kullanılır.

Önlemler: Bayılma veya terleme hissi, uygulamanın yanlış yapıldığını gösterir. Şiddetli nefes almaktan, yüz burkulmalarından veya aşırı vücut sallamalarından kaçının. Yöntemin doğru uygulanmasına rağmen bu belirtilerden herhangi biri yaşanırsa, bir öğretmenin tavsiyesine başvurulmalıdır.

Tüm süreç boyunca rahatlayın ve her döngüden sonra dinlenin. İlk birkaç hafta bhastrika yavaş yapılmalıdır. Solunum hızı, ancak akciğerler güçlendikçe kademeli olarak artırılmalıdır.

Sınırlamalar: Yüksek tansiyonu, baş dönmesi veya herhangi bir kalp rahatsızlığı olan kişiler ve yeni başlayanlar, uzman rehberliği olmadan bhastrika yapmamalıdır.

Faydaları: Akciğerlerdeki zararlı maddeler ve mikroplar dışarı atılır. Astım, tüberküloz, plörezi, balgam içeren herhangi bir boğaz iltihabında olduğu gibi iyileşme göstermelidir. Sindirim ve iştah uyarılır. Bu pranayama zihnin dinginliğini sağlar ve kundalini'yi uyandırmaya çok yardımcı olur.

(3)*Ujjayi pranayama*(Psişik nefes alma)

Ujjayi pranayama, boğazdaki glottis kasılarak ve khechari mudra (dilin alt tarafa bastırılması için geriye doğru katlandığı) oluşturularak gerçekleştirilir.

ya sert damağın arkasına ya da tercihen yumuşak damağa karşı). Uyuyan bir bebeğin nazik horlaması gibi derin ve yumuşak nefes alın. Burun deliklerinden nefes alma hissi olmamalı, sadece boğazdan geçmelidir.

Ujjayi pranayama hemen hemen her pozda uygulanabilir - örneğin, mudraların çoğunda ve ajapa japa gibi meditasyon teknikleriyle (Bkz. Bölüm IV, s. 123).

Süre: Birkaç saat boyunca yapılabilir. Faydaları: Bu pranayama yapmak çok basittir, ancak tüm vücut üzerinde ince etkileri vardır. Sinir sistemi üzerinde sakinleştirici bir etki yaratır ve dingin ve esnek bir zihin durumu ortaya çıkar.

Uykusuzluk hastaları ujjayi pranayama'yı shavasana'da ancak khechari mudra olmadan uygulamalıdır. Aynı zamanda yüksek tansiyon durumlarında, kalp atışlarını azaltmak için ve psişik düzlemdeki ince etkileri nedeniyle çeşitli meditasyon uygulamalarına mükemmel bir yardımcı olarak yararlıdır.

(4) Surya Bhedana Pranayama (Canlılığı teşvik eden teknik)

Padmasana veya siddhasana'da eller dizlerde, omurga ve baş dik olarak oturun. Gözlerinizi kapatın ve tüm vücudu gevşetin. Sağ elinizi kaldırın, orta ve işaret parmaklarınızı kaşların arasına ve baş ve yüzük parmağınızı burnun her iki yanına nazikçe yerleştirin.

Yüzük parmağınızla sol burun deliğini kapatın ve sağdan derin bir nefes alın. Her iki burun deliğini de kapatın, nefesinizi tutun ve jalandhara ve mula bandha yapın. Rahatça mümkün olduğu kadar uzun süre koruyun. Sonra mula ve jalandhara bandhalarını serbest bırakın. Sağ burun deliğini açın ve sol burun deliğini yüzük parmağıyla kapalı tutarak nefes verin. Bu bir döngüdür.

Süre: On döngü uygulayın ve alıkoyma süresini birkaç haftalık bir süre içinde kademeli olarak artırmaya çalışın.

Önlemler: Sindirim için enerji gerektiğinden yemeklerden hemen önce veya sonra uygulamayın. Yemek sırasında veya sonrasında ida nadi (sol burun deliğine bağlı) tıkanırsa, muhtemelen hazımsızlığa neden olacağı söylenir. Bu pranayama da uzman rehberliğinde çok dikkatli bir şekilde uygulanmalıdır.

Faydaları: Pingala nadi (sağ burun deliğine bağlı) aktive edildiğinden, uygulayıcı daha dinamik hale gelir ve fiziksel aktiviteleri daha verimli bir şekilde gerçekleştirebilir.

Not: Sol burun deliğinden nefes alarak ida nadi'yi aktive eden başka pranayamalar da vardır. Ancak eski yoga metinlerine göre, güçlü ve öngörülemez etkileri nedeniyle öğretilmemeli veya uygulanmamalıdır.

(5) Murça*Pranayama*(Bayılma pranayama)

Bu pranayama, padmasana veya siddhasana gibi sabit bir oturma duruşu gerektirir.

Başınızı geriye doğru bükerek ve akashi mudra yaparken her iki burun deliğinizden derin ve yavaş bir şekilde nefes alın (Bkz. Bölüm IV, s. 98). Nefesinizi mümkün olduğu kadar uzun süre tutun ve shambhavi mudra yapın (gözlerin yukarıya doğru herhangi bir sabit noktaya veya kaşların arasındaki noktaya odaklandığı. Bakınız Bölüm IV, s. 97). Kolları düz tutun

dirsekleri kilitleyerek ve elleri dizlere bastırarak. Sonra nefes verin, kolları bükün, gözleri kapatın ve yavaşça

başı dik konuma döndürmek. Gözler kapalıyken tüm bedeni birkaç saniye gevşetin ve zihin ve bedene yayılan hafif, sakin bir his yaşayın.

Bu bir döngüdür. Birkaç döngüyü tekrarlayın.

Not: Tüm lastik işlemi boyunca yalnızca burun deliklerinden nefes alın.

Süre: Meditasyondan önce her döngüyü mümkün olduğu kadar zorlanmadan gerçekleştirin, süreyi yavaşça artırın. Bir baygınlık hissi hissedilene kadar birçok döngü için devam edin.

Sınırlamalar: Bu pranayama, yüksek tansiyon, baş dönmesi veya yüksek kafa içi basıncı olan kişiler tarafından yapılmamalıdır. Uzman rehberliğinde büyük bir dikkatle uygulanmalıdır.

Faydaları: Bu mükemmel bir meditasyon öncesi uygulamadır, çünkü kişinin zihni içe çekmesini ve duyma ve hissetme gibi dış duyumların kaybolduğu ruhsal bir duruma ulaşmasını sağlar. Beden ve zihin boyunca sükunet sağlanır ve gerginlik, kaygı ve öfke etkili bir şekilde ortadan kaldırılır. Anormal kan basıncı, nevroz veya zihinsel sorunları olan kişiler için de yararlıdır.

Bu, pranayama uygulamalarının tanımını tamamlar. Bir sonraki bölüm, emilen pranayı odaklamaya ve onu çakralara yönlendirmeye yardımcı olan bandhaları, uygulamaları tanıtacaktır.

BANDALAR

Bandha kelimesi tutmak veya sıkmak anlamına gelir. Bu, bu uygulamalarda gerekli olan fiziksel eylemin doğru bir tanımıdır: vücudun çeşitli bölümleri nazikçe ama sıkı bir şekilde kasılır ve gerilir. Bandhalar, iç organların masajı, sinirlerin uyarılması ve düzenlenmesi ve durgun kanın uzaklaştırılması yoluyla fiziksel sağlığı iyileştirmeye yardımcı olur.

Bu bandhalar fiziksel düzeyde gerçekleştirilse de, çakraları inceden inceye etkilerler. Çakra noktalarındaki vücudun kasılması, çakraların kendileri üzerinde zihinsel konsantrasyona neden olur. Ayrıca, her zaman bandhalara eşlik eden nefes tutma, prana'nın zihinsel konsantrasyon alanlarında birikmesine neden olur.

Bandhalar, sushumna'da prana akışını engelleyen ve böylece ruhsal enerjinin artan dolaşımını üreten Granthileri (manevi enerji düğümleri - bkz. Bölüm IX) serbest bırakmaya yardımcı olur. Granthiler bir dereceye kadar gevşetildiğinde, psişik enerjinin akmaya başladığının bir işareti olan sushumnada bir sıkılaşma yaşanır. Bu sıkılaşma, kundalini uyanmaya başladığında ve çakralar açılmak üzereyken ileri düzey uygulayıcılar tarafından deneyimlenir.

Bandhalar, ustalaşılana kadar izole bir şekilde uygulanmalıdır; daha sonra pranayama ve mudra ile birlikte icra edilirler. Bu, pranayama tarafından emilen prana'nın dağılmasını önler. Bu üç uygulama şekli birleştirildiğinde, bireyin psişik yeteneği uyanmaya başlar ve ileri yoga başlar. (Bu, çakra uyanışı ile ilgili bölümde ayrıntılı olarak anlatılmıştır).

Yukarıda açıklandığı gibi, bandalara her zaman nefes tutma eşlik eder ve bu tutulmanın süresi olmalıdır.

aşırı zorlama olmadan zamanla kademeli olarak artar. Tutma dahili veya harici olabilir.

Burada jalandhara, mula ve uddiyana olmak üzere üç temel bandha sunacağız. Antik Yoga- *chudamani Upanishad*bir yogi nabho mudra ve uddiyana, jalandhara ve mula bandha'da ustalaşırsa, özgürleşeceğini belirtir; ve Yoga-shikka Upanishad'a göre, bu üç bandhanın sürekli uygulaması prana üzerinde kontrol geliştirir.

Yogashikka Upanishad ve Yoga-kundalini Upanishad'da bu bandhaların tanımları olmasına rağmen, aşağıdaki hesaplar Swami Satyananda Saraswati'nin daha ayrıntılı, modern açıklamalarına dayanmaktadır.

(1) Jalandhara bandha (Çene kilidi)

Padmasana veya siddhasana gibi dizlerin zeminde sıkıca durmasını sağlayan bir meditasyon duruşunda oturun. Avuç içleriniz dizleriniz üzerinde ve gözler kapalıyken tüm vücudu gevşetin. Derin nefes alın ve nefesi tutun.

Başınızı öne doğru eğin ve çeneyi sternumun üstüne sıkıca bastırın. Kolları düzeltin, kilitleyin

dirsekler. Omuzları aynı anda yukarı ve öne doğru kamburlaştırın (bu, kolların kilitlenmesini sağlamaya yardımcı olur), avuç içi dizlerin üzerinde tutun. Bu son poz.

Jalandhara bandha, nefes artık rahatça tutulamayacak duruma gelene kadar sürdürülmelidir. Ardından omuzları gevşetin, kolları bükün, kilidi yavaşça serbest bırakın, başınızı kaldırın ve yavaşça nefes verin. Solunum normale döndüğünde işleme tekrar başlayın. Tüm uygulama aynı zamanda harici nefes tutma ile de yapılabilir.

Bu bandha nefes borusunu kapatır ve boğazdaki organları sıkıştırır.

Süre: Nefes tutma rahat olduğu sürece. On defaya kadar tekrar edilebilir.

Konsantrasyon: Vishuddhi çakra üzerinde.

Zaman: İdeal olarak, pranayama ve mudralarla birlikte uygulanmalıdır, ancak tek başına uygulanırsa, asana ve pranayama uygulamasını takip etmeli ve meditasyondan önce gelmelidir.

Önlemler: Çene kilidi açılana ve baş dik olana kadar nefes almayın veya nefes vermeyin.

Kısıtlamalar: Yüksek tansiyonu, anormal kafa içi basıncı veya kalp rahatsızlıkları olan kişiler uzman tavsiyesi olmadan uygulama yapmamalıdır.

*Faydalar:*Beden ve zihin rahatlar. Çene kilidi karotis sinüsü (sinüs çevresindeki otonom sinirler medulla ob longata ve beyindeki kalp atışını kontrol eden diğer merkezlerle bağlantılı) sıkıştırırken kalp atışı yavaşlar. Vücudun üreme sistemlerinin büyümesini etkileyen tiroid ve paratiroid bezleri de çene kilidi ve nefes tutma ile uyarılarak işlevlerini iyileştirir. Bu bandha, stresi, kaygıyı ve öfkeyi gidermek veya azaltmak için yararlıdır ve mükemmel bir önceden tasarlanmış uygulamadır.

(2) Mula bandha (perine kasılma kilidi)

Dizleriniz yere sağlam basacak şekilde meditasyon pozisyonunda oturun. Siddhasana veya siddha yoni asana en iyisidir, çünkü

bunlar topuğu perine içine bastırır ve böylece bandha'nın performansına doğrudan yardımcı olur.

Avuç içleri dizlerde ve gözler kapalıyken tüm vücudu gevşetin. Derin nefes alın, nefesinizi tutun ve jalandhara bandha yapın. Ardından perine kaslarını (dış genital organ ile anüs arasındaki bölge) kasın ve yukarı doğru çekin. Bu son poz. Nefes rahatça tutulabildiği sürece tutulmalıdır. Perine kasılmasını serbest bırakın, başınızı yavaşça kaldırın ve yavaşça nefes verin. İşlemi tekrarlayın.

Bu bandha, kilitleri uygularken başlangıçta ekshalasyon ve nefesi dışarıda tutarak veya normal solunumla ancak jalandhara bandha olmadan kasılmayı uzun süreler boyunca koruyarak da gerçekleştirilebilir.

Süre: Nefes zorlanmadan tutulabildiği sürece. On defaya kadar tekrarlayın.

Konsantrasyon: Muladhara çakrasında.

Sıra: Asana ve pranayamadan sonra, ancak meditasyondan önce çalışın; ideal olarak, mudralar ve pranayama ile birlikte.

Önlemler: Bu bandha, uzman rehberliğinde dikkatli bir şekilde uygulanmalıdır.

Sınırlamalar: jalandhara bandha'ya bakın.

Hazırlık tekniği: Yeni başlayanlar, perine kaslarını güçlü bir şekilde kasmakta ve nefes tutma sırasında kasılmayı sürdürmekte zorlanabilirler. Bu tür insanlar, perine kaslarını güçlendirmek ve onlar üzerinde kontrol geliştirmek için düzenli olarak ashvini mudra (bkz. Bölüm IV) uygulamalıdır.

Faydaları: Perine (muladhara çakranın bölgesi) kasılır ve yukarı doğru çekilir. Bu, apana vayu'yu (vücudun göbeğin altındaki kısmında hareket eden hayati enerji) yükselmeye ve böylece prana vayu (vücudun gırtlak ile kalbin tabanı arasındaki bölgede hareket eden hayati enerji) ile birleşmeye zorlar.). Bu, daha yüksek bir boyutta enerji üretir. Bu bandha, kundalini'nin uyanmasını kolaylaştırır ve cinsel enerjiyi yüceltmek ve onu daha yüksek çakralara yükseltmek için hareket ederek bekarlığın korunmasına yardımcı olur.

Pelvik sinirler uyarılır ve ilişkili ürogenital organlar tonlanır. Kabızlık ve hemoroidler, anüsün sfinkter kasları güçlendirildiği ve bağırsak peristaltizmi uyarıldığı için iyileşme gösterir. Jalandhara bandha'nın faydaları çoğaltılır.

(3) *Uddiyana bandha*

Herhangi bir meditasyon pozisyonunda oturun, dizlerinizi yere dayayın. Avuç içleriniz dizleriniz üzerinde ve gözler kapalıyken tüm vücudu gevşetin. Derin nefes verin ve nefesi dışarıda tutun. Jalandhara bandha yapın ve karın kaslarını yukarı doğru çekerek kasın. Bu son pozdur ve rahat olduğu sürece yapılmalıdır. Yavaşça mide kaslarını ve ardından jalandhara bandha'yı serbest bırakın ve nefes alın. Solunum normale döndüğünde işlem tekrarlanabilir.

Süre: Nefes zorlanmadan tutulabildiği sürece. On kez tekrarlayın.

Konsantrasyon: Manipura çakrasında.

Zaman: Asana ve pranayamadan sonra, ancak meditasyondan önce çalışın; ideal olarak, mudralar ve pranayama ile birlikte.

Önlemler: Bu bandhayı yalnızca mide ve bağırsaklar boşken uygulayın. Teneffüs etmeden önce çene kilidini serbest bırakın.

Kısıtlamalar: Kalp problemleri, peptik veya oniki parmak bağırsağı ülseri olan kişiler ve hamile kadınlar bu asanayı uygulamamalıdır.

Hazırlık, Alternatif: Agnisara kriya (bkz. Bölüm IV) bir hazırlık tekniği veya alternatif olarak uygulanabilir.

Faydaları: Diyafram göğüs boşluğuna çekilir ve karın organları omurgaya doğru çekilir. Bu nedenle bu bandha, kabızlık, hazımsızlık, solucanlar ve diyabetten kurtulma sağlayarak tüm karın rahatsızlıklarına fayda sağlar. Manipura çakranın "sindirim ateşi" uyarılarak karın organlarının işlevi iyileştirilir. Karaciğer, pankreas, böbrekler ve dalağın tümüne masaj yapılır, işlevleri iyileştirilir ve ban dha'nın düzenli olarak uygulanması, ilişkili hastalıkları ortadan kaldırabilir. Adrenal bezler normalleşir, böylece uyuşuk bir kişi canlılık kazanır ve endişeli veya aşırı yorgun bir kişi sakinleşir. Solar pleksusun sempatik sinirleri uyarılır ve ab-

kontrol ettikleri dominal organlar uyarılır.

Yukarıda belirtildiği gibi, göbek bölgesinde bulunan manipura çakrası uyarılır. Manipura vücuttaki prana'nın merkezi olduğundan, prana'nın vücuttaki dağılımı ve akışı - özellikle sushumna nadi'den yükselen prana - iyileştirilir.

Şimdi üç temel bandayı tartıştığımıza göre, dikkatimizi bir sonraki konumuz olan mudralara çevirelim.

IV

Mudralar ve Uyanış çakralar

Şimdi üç temel bandayı tartıştığımıza göre, dikkatimizi mudralara çevirelim. Bunlar sadece fiziksel duruşlar değil, öğrencinin içsel varlığı üzerinde güçlü bir psişik etki yaratan, ruhsal ilerlemeyi kolaylaştıran uygulamalardır. Özel amaçları, kundalini'nin uyanmasına yardımcı olmak, astral boyutta prana'nın farkındalığını ve kontrolünü sağlamak ve siddhiler (paranormal yetenekler) oluşturmaktır. Bu hedeflere ulaşıldığında, öğrenci kendi veya başka birinin vücudunun hastalıklı bir bölgesini iyileştirmek için süptil çakralar ve nadisler aracılığıyla istediği zaman prana'yı iletebilir. Bu tür bir paranormal yetenek, bir dereceye kadar ilerleme sağlandığında kaçınılmaz olarak ortaya çıkar.

En geniş anlamıyla, "mudra" terimi, pratyahara (duyu geri çekme) dahil olmak üzere çakraları uyandırmak için tüm yöntemleri kapsar. Tabii ki, ruhsal faydalarına ek olarak, mudralar fiziksel sağlığı etkili bir şekilde geliştirir. Deneyimli bir öğretmenin rehberliğinde çalışılması önemlidir. Burada bazı temel mudraları kısaca açıklayacağız.

(1) Jnana ve Çene Mudraları

Bir meditasyon asanasında oturun ve her bir elin işaret parmağını, ucu başparmağın kökünün iç kısmına değecek şekilde bükün. Her iki elin diğer üç parmağını düz tutarak, avuç içleri aşağı dönük ve her iki elin bükülmemiş üç parmağı ve başparmakları ayakların önünde yere bakacak şekilde elleri dizlerin üzerine yerleştirin.

Bu jnana mudra.

Çene mudrası, iki elin avuçlarının yukarıya bakması dışında jnana mudra ile aynı şekilde yapılır.

Süre: Bu mudralardan herhangi biri, o poz süresince herhangi bir meditasyon pozunda gerçekleştirilebilir.

Faydaları: Jnana ve çene mudraları, padmasana ve siddhasana gibi meditasyon asanalarını tamamlayan ve onları daha güçlü kılan basit ama önemli psiko-nöral parmak kilitleridir.

Yoga ve akupunktur teorisi konusundaki uzun deneyimim şu açıklamayı ortaya koyuyor: Manipura çakra tarafından emilen Prana veya ki enerjisi akciğerlere ulaşır ve bu enerjiyi sürdürür ve ardından her iki akciğer meridyeni boyunca başparmaklara akar. Bu prananın bir kısmı, başparmağın ucundaki akciğer meridyeninin sei ("kuyu") noktasından yayılır. Jnana ve çene mudralarında işaret parmağı ve başparmak birbirine değdiği zaman, aksi halde boşalacak olan enerji vücuda aktarılır.

işaret parmağının ucundan başlayan kalın bağırsak meridyeni. Vücudun hayati enerjisi bu mudralar tarafından korunduğundan, öğrenci uzun süre meditasyon yapabilir.

Geleneksel Hint açıklamasında, parmakların her birine sembolik bir anlam atfedilir. Küçük parmak tamaları (atalet, uyuşukluk) temsil eder; yüzük parmağı rajas'ı (aktivite, eylem, tutku) temsil eder; orta parmak, sattva (saflık, bilgelik, barış).*

İşaret parmağı jivatma'yı (her insandaki bireysel ruhu) temsil eder ve başparmak paramatmayı (her yeri kaplayan Yüce Bilinç) gösterir. İşaret parmağının ve başparmağın konumu, yoganın nihai amacını - bireysel ruh ve Yüce Bilincin birliğini - sembolize eder.

(2) Shambhavi mudra (Kaşların ortasından bakma)

Omurga dik ve eller çene veya jnana mudra içinde dizlerin üzerinde bir meditasyon asanasında oturun. Başınızı hareket ettirmeden, sabit bir noktadan ileriye ve ardından mümkün olduğunca yukarıya bakın. Ardından gözleri doğrudan kaşların arasında bir noktaya odaklayın ve o noktaya konsantre olun. Bırakın düşünce süreci dursun ve benlik (Atman) veya Yüce Bilinç (Paramatma) üzerinde meditasyon yapsın.

* Yogo teorisine göre, tezahür etmeyen durumunda prakriti (ilksel enerji *nın-nin* evren, en temel madde} oluşur *nın-nin* üç guna veya nitelik, *şunlardır:* tamas, rajas ve sattva. Purusha [Saf Ruh] tarafından gözlemlendiğinde, bu gunalar *davranmak,* birbirini etkilemek ve birleştirmek, *oluşturmak için* maddi yön *nın-nin* Evren.